

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES.
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.



TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR A:
LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA

“ LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS QUE PROVOCA EN EL ADULTO MAYOR
EL RETIRO VOLUNTARIO DE LA VIDA PRODUCTIVA RESIDENTE
EN EL GRAN SAN SALVADOR.”

PRESENTADO POR:
MONTERROSA ORANTES LETICIA GUADALUPE
TEJADA VAQUERANO CAROLINA LOURDES

16 DE FEBRERO
DE 1841

DOCENTE DIRECTOR:
LIC. BENJAMÍN MORENO LANDAVERDE.

SAN SALVADOR, CIUDAD UNIVERSITARIA 27 JUNIO DE 2004.



©2004, DERECHOS RESERVADOS

Prohibida la reproducción total o parcial de este documento,
sin la autorización escrita de la Universidad de El Salvador

<http://virtual.ues.edu.sv/>

SISTEMA BIBLIOTECARIO, UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

ÍNDICE.

I. INTRODUCCIÓN.....	i
II. JUSTIFICACIÓN.....	iii
III. OBJETIVOS.....	1
IV. MARCO TEÓRICO.	
A. RESEÑA HISTÓRICA DE INSTITUCIONES QUE PRESTAN SUS SERVICIOS A LA POBLACIÓN JUBILADA.....	02
B. ASPECTOS LEGALES DE LA JUBILACIÓN (LEGISLACIÓN).....	10
C. GENERALIDADES.....	24
D. LAS ETAPAS DEL DESARROLLO HUMANO.....	28
E. EL CICLO PRODUCTIVO DEL SER HUMANO.....	34
F. EL IMPACTO DE LA JUBILACIÓN Y LA CRISIS DE ADAPTACIÓN AL NUEVO CICLO DE VIDA.....	37
G. CAMBIOS FÍSICOS, EMOCIONALES Y PSICOLÓGICOS.....	42
H. SEXUALIDAD EN LOS ADULTOS MAYORES.....	53
I. EL PAPEL DE LA FAMILIA Y SUS RELACIONES CON ADULTO MAYOR JUBILADO.....	58
J. LAS ACTIVIDADES DEL ADULTO MAYOR.....	60
K. ASPECTOS ECONÓMICOS DE LA JUBILACIÓN.....	61
L. ASPECTOS MOTIVACIONALES DE LA JUBILACIÓN.....	63
V. METODOLOGÍA.....	66

VI. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS.

DATOS ESTADÍSTICOS GENERALES DE LOS ENCUESTADOS.....	69
ASPECTOS RELACIONADOS A LA VIDA LABORAL.....	76
ASPECTOS DE LA SEXUALIDAD.....	85
ASPECTOS FAMILIARES.....	93
ASPECTOS RELACIONADOS A LA PENSIÓN.....	96
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS EN ENCUESTAS REALIZADAS A FAMILIARES DE PERSONAS JUBILADAS.....	99
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	103
VIII. DIAGNOSTICO.....	109
IX. CONCLUSIONES.....	111
X. RECOMENDACIONES.....	113
XI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	114

ANEXOS.

- ✧ “PROGRAMA DIRIGIDO A SOLVENTAR LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS NOCIVOS QUE PRODUCE EN EL ADULTO MAYOR SU RETIRO DE LA VIDA LABORAL”.
- ✧ INSTRUMENTOS.

I. INTRODUCCIÓN.

La investigación está basada en la fundamentación y recopilación teórico-práctica acerca de LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS QUE PROVOCAN EN EL ADULTO MAYOR EL RETIRO DE LA VIDA PRODUCTIVA, debido a que en el Salvador no se cuenta con este tipo de estudios en el que se planteó una forma distinta el proceso de jubilación y su incidencia en los adultos mayores. Por eso las situaciones psicosociales y la propia personalidad pueden cambiar desde que entra a esta etapa hasta que alcanza la adultez tardía.

El presente trabajo se refiere, a esta etapa del desarrollo humano desde una perspectiva psicológica, buscando aumentar una mayor comprensión del proceso de jubilación y adaptación que por medio de éste se puedan generar actitudes de acercamiento hacia las personas que están en esta fase de su vida. El propósito de este estudio es que si supiéramos más de los adultos mayores tal vez los veríamos de diferente manera y en consecuencia los trataríamos de forma distinta, más justa y humana.

Existen personas mayores a las que el hecho de envejecer les motiva a descubrir nuevos roles en la vida o les impulsa a buscar medios para conservar su habitual rol y no perder su status o razón de estar en el mundo social que conocen. Otros en cambio tienen una actitud totalmente negativa. Toda persona tiene un comportamiento, condicionado a diversos factores y su capacidad de adaptación va a depender de su salud, recursos económicos, el apoyo familiar y social que reciba.

Como en todas las etapas del desarrollo, durante esta período se experimentan cambios tanto físicos como psicológicos, en las tareas de desarrollo y en las relaciones sociales, son estos cambios los que anuncian la llegada a la adultez intermedia; cambios que generan reacciones y que obligan a un reajuste de la rutina y estilo de vida de las personas.

El objetivo primordial era conocer los efectos psicológicos que provocan en el adulto mayor su retiro voluntario de la vida productiva, así mismo se determinaron los factores del medio social y su incidencia al nuevo estilo de vida.

La memoria consta de los siguientes apartados:

La justificación en donde se plasma de forma clara la importancia y el por qué de realizar la investigación, además de los objetivos de la investigación.

Seguidamente se presenta el Marco Teórico en el cual se han desarrollado las temáticas que están relacionadas con el tema investigado.

Así mismo se presenta la Metodología utilizada en dicho proceso, la cual fue empleada para recabar la información necesaria.

También se presentan los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos, presentados en gráficas.

De lo anterior se obtuvo como resultado la discusión de resultados, que conlleva el diagnóstico de los efectos psicológicos que afrontan los jubilados salvadoreños.

Finalizando con las conclusiones y recomendaciones, además de EL PROGRAMA DIRIGIDO A SOLVENTAR LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS NOCIVOS QUE PRODUCE EN EL ADULTO MAYOR SU RETIRO DE LA VIDA LABORAL.

II. JUSTIFICACIÓN.

Para cualquier individuo acostumbrado a llevar el ritmo de vida laboral, cerrar la etapa productiva puede provocar una serie de problemas psicológicos como sentimientos de inquietud, depresión, angustia y ansiedad. Ya que para muchos jubilarse del trabajo significa jubilarse de la vida.

Muchos esperan el momento de la jubilación con ansias porque podrán descansar y dedicar más tiempo a sí mismos y a su familia, sin embargo, existen otros que no pueden imaginarse sin trabajar y se les dificulta aceptar que son prescindibles y reemplazables. Se resisten a la idea de pasar a ser parte de la población pasiva, que en nuestra cultura es sinónimo de inutilidad.

Esto es comprensible dado el valor asignado al trabajo en nuestra sociedad, como generador de identidad personal, sustentador de la autoestima y como proveedor de ingresos para el sostenimiento económico de la familia.

La sociedad no prepara al adulto mayor para la jubilación por lo tanto, cuando esta etapa está cerca las personas se angustian porque aparece la declinación física, el miedo a tener que depender de otros, la idea de la muerte y los problemas sexuales que afronta esta población se hace cada vez más manifiesto”.

Además de dejar atrás las actividades netamente laborales, al jubilarse la persona abandona rutinas, lugares y un grupo humano con el que se ha establecido lazos afectivos, sobre todo si se ha permanecido por mucho tiempo en la misma empresa o actividad, por lo que esto causa muchas dificultades que las personas no logran controlar y superar convirtiéndose en problemas psicológicos, que son originados ante el hecho de jubilarse.

Debido a los efectos de la jubilación en el adulto mayor y a la insuficiente información respecto a la temática es que se planteo la realización de la investigación diagnóstica enfocada a conocer los efectos psicológicos que produce el retiro de la vida productiva.

Es así que se tomó en consideración las instituciones donde los adultos mayores obtienen sus beneficios y prestaciones después de su jubilación, ya que son las mas cercana al adulto mayor a través de diferentes programas que están dirigidos a motivar y activar a los jubilados.

La Seguridad Social en el sector Público tuvo su origen desde la época colonial, con prestaciones que cubrían en forma separada a empleados civiles y militares, a lo que se debió una evolución gradual de cada una de ellas, a través de la promulgación de diferentes leyes y reglamentos; con el propósito de proteger al trabajador de los diferentes riesgos a los que estaban expuestos.

En la Época Colonial existían mecanismos de protección conferidos por el Reino Español a los servidores por su lealtad a la corona. Después del proceso emancipador, los empleados civiles fueron protegidos de inmediato por ciertas normas jubilatorias, por la Ley N° 3 que contenía la orden de la Asamblea Nacional Constituyente del 17 de diciembre de 1823, extensiva para efectos de jubilación para empleados civiles y de hacienda.

El 24 de mayo de 1930 la Asamblea Legislativa emitió la Ley de Pensiones y Jubilaciones Civiles, regulando el derecho de jubilación para los empleados civiles y el derecho de traspaso de la pensión en provecho de los parientes en primer grado de consanguinidad en línea directa y cónyuge del jubilado.

Paralelamente a esta ley operaban otros regímenes de pensiones, protegiendo a grupos especiales que comprendían a los empleados de telecomunicaciones, correos nacionales, cuerpo diplomático, jueces, magistrados del Poder Judicial y profesionales académicos honorarios (médicos).

En la década de los años 60's se crearon leyes e instituciones vinculadas con la seguridad social, principalmente orientadas a la asistencia médica y hospitalaria de grupos específicos, fundándose el Hospital de ANTEL en 1967 para los trabajadores y empleados de telecomunicaciones, incorporando a todos los maestros de las escuelas públicas en 1968.

En el mismo año el Magisterio Nacional logra prestaciones sociales consistentes en una cuota mensual de doscientos colones de pensión, para aquellos maestros que por razones de enfermedad se les imposibilitaba prestar sus servicios y un seguro de vida gratis de dos mil colones, duplicándose en caso de muerte accidental.

Con el objeto de unificar en una sola entidad aquellas disposiciones legales aisladas, que se habían emitido en materia de pensiones a favor de los empleados públicos civiles, se emite la Ley de Creación del Instituto Nacional de Pensiones de los Empleados Públicos (INPEP), con vigencia a partir del 2 de noviembre de 1975; incorporando a los empleados públicos docentes a partir del 1 de enero de 1978.

En El Salvador se inició el Sistema de Pensiones para empleados de instituciones autónomas y privadas, el 1 de Enero de 1969, siendo un sistema administrado por el Seguro Social, finalizando el 15 de Abril de 1998. Durante la segunda mitad de la década de los noventa se inició en El Salvador la reforma previsional con la aprobación de la Ley del Sistema de Ahorro para Pensiones (SAP) emitida en diciembre de 1996. Esta Ley se basa fundamentalmente en el modelo chileno.

La reforma en El Salvador tuvo como propósitos modernizar el manejo del sistema de pensiones bajo la responsabilidad del sector privado y liberar al Estado de una carga fiscal que amenazaba con colapsar la economía en el corto plazo. Actualmente, el sistema Previsional enfrenta una seria crisis, debido a la ineficiente gestión del sistema público para agilizar el cálculo de los historiales de salarios, así como a la creciente carga fiscal, que está demandando reformas urgentes a la Ley del Sistema de Ahorro para Pensiones.

MARCO JURÍDICO.

La Superintendencia de Pensiones tiene como objetivos principales fiscalizar, vigilar y controlar el cumplimiento de las disposiciones legales aplicables al funcionamiento del Sistema de Ahorro para Pensiones (SAP) y del Sistema de Pensiones Público (SPP), particularmente de las Instituciones Administradoras de Fondos de Pensiones (AFP), de la Unidad de Pensiones del Instituto Salvadoreño del Seguro Social (UPISSS) y del Instituto Nacional de Pensiones de los Empleados Públicos (INPEP) y promover el desarrollo del sistema de pensiones en forma ordenada, transparente, eficiente y solvente.

El Decreto Legislativo No. 926 de fecha 19 de diciembre de 1996, contiene la Ley Orgánica de la Superintendencia de Pensiones, la cual establece que es una institución de derecho público, con personería jurídica y patrimonio propio, de carácter técnico, de duración indefinida, con autonomía administrativa y presupuestaria, dedicada a velar por el cumplimiento de las disposiciones legales aplicables al Sistema de Ahorro para Pensiones y al Sistema de Pensiones Público.

En armonía con el decreto antes mencionado, la Asamblea Legislativa aprobó el Decreto Legislativo No. 927 de fecha 19 de diciembre de 1996, mediante el cual se crea el Sistema de Ahorro para Pensiones para los trabajadores del sector privado, público y municipal, lo que significó una verdadera transformación del sistema previsional y una delegación de responsabilidades que posibilitó facultar al sector privado en la administración de los Fondos de Pensiones, propiedad de los trabajadores.

III. OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL.

- Investigar los efectos Psicológicos que provocan en el adulto mayor, su retiro voluntario de la vida productiva, residente en el Gran San Salvador.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- ✓ Determinar algunos factores del medio social en el cual se desarrolla el adulto mayor retirado de la vida productiva en su adecuación al nuevo estilo de vida.
- ✓ Explicar los efectos psicológicos que provoca el retiro laboral y su incidencia en los adultos mayores.
- ✓ Conocer las actividades que el adulto mayor realiza posterior a su retiro voluntario.
- ✓ Elaborar una propuesta dirigida a solventar en alguna medida la incidencia de los efectos psicológicos del proceso de retiro de la vida laboral en adultos mayores.

IV. MARCO TEÓRICO.

A. RESEÑA HISTÓRICA DE INSTITUCIONES QUE PRESTAN SUS SERVICIOS A LA POBLACIÓN JUBILADA.

La historia de la seguridad social se origina en la década de los años 80 del siglo XIX debido a las consideraciones del conde Von Bismark (Alemania) se crea la primera institución de seguridad social en Europa.

En América este proyecto comenzó en el año de 1923. Es así que El Salvador existen entidades que prestan sus servicios a los adultos mayores a través de programas que tienen como objetivo que se les permita su desarrollo personal, integración y participación, proporcionándoles un retiro digno.

RESEÑA HISTÓRICA DEL ISSS. (DEPARTAMENTO DE PROGRAMAS A PENSIONADOS).

La fecha de creación fue el 25 de octubre de 1988, por acuerdo No. 88-10-0881 del Honorable Consejo Directivo del ISSS. Los programas para pensionados nacen como una recomendación prioritaria después de un proceso evaluativo sobre pensiones realizada por el staff de la institución en diciembre de 1987, observándose el alto índice de mortalidad existente en la población que entraba en el rango de jubilados, iniciándose las prestaciones de tipo psicosocial en el año de 1988.

El departamento de pensiones inicialmente funcionó como oficina de prestaciones y servicios sociales a pensionados del ISSS, que estaban ubicadas en las oficinas centrales de la Alameda Juan Pablo II; El 12 de diciembre de 1989, se creó la Organización de Grupos y Recreo Educativo, en febrero de ese mismo año el de "Voluntariado", en enero de 1990 "Ayuda Individual a Domicilio", en 1993 se inicia el programa "Talleres Protegidos y Orientación Gerontológico a nivel Preventivo". Viendo así al importancias de estos programas y de su implementación en otros departamentos, en mayo de 1990 se descentralizaron estas prestaciones llegando a las sucursales de San Miguel, Sonsonate y Santa Ana, en marzo de 1991 se crea la dependencia de Usulután.

En 1993 los programas de la Oficina Central de San Salvador se trasladan a un local ubicado en la colonia Metrópolis y a partir de 1996 a la fecha se ubican en la ciudadela Montserrat del ISSS: En 1997 se descentralizan los servicios dentro del programa " Organización de grupos a través de la formación de grupos de unidades médicas y clínicas comunales del ISSS" correspondientes a la zona metropolitana de San Salvador, proceso mediante el cual se logra un incremento considerable en la cobertura de atención y

permite que por primera vez se unan “esfuerzos con profesionales de la salud” para brindar un servicio gerontológico como el principio de enfoque integral.

En 1999 la Oficina de Prestaciones y Servicios Sociales a Pensionados se reestructura organizacionalmente, adquiriendo su estatus como Departamento de Programas a Pensionados del ISSS y con esta nueva organización se crean dos secciones:

- a) Oficina de Promoción y Divulgación de Programas.
- b) Centro de Capacitación Profesional a Voluntarios Pensionados.

Los objetivos del Departamento son:

1. Orientar a la población próxima a jubilarse sobre conocimientos básicos relacionados al retiro laboral y la vejez para facilitar su transición entre la etapa de trabajo y retiro.
2. Brindar oportunidades para realizar actividades grupales que gratifiquen y satisfagan necesidades de carácter psicosocial, para un desarrollo individual y colectivo del pensionado.
3. Capacitar a los pensionados voluntarios, para que se conviertan en colaboradores directos en la dirección de programas.
4. Satisfacer necesidades de recreación y esparcimiento de los pensionados y estimular el desarrollo de talentos artísticos.
5. Atender casos individuales de pensionados con la finalidad de brindarle ayuda y compañía en la realización de sus actividades de la vida diaria.
6. Ofrecer a los pensionados las oportunidades para que realicen actividades productivas, que les permita utilizar su tiempo libre y les genere ingresos económicos.
7. Ofrecer a los pensionados oportunidades para que realicen actividades Culturales-Educativas.

DESCRIPCIÓN DE PROGRAMAS.

- Preparación para la jubilación: es un programa educativo que ofrece a los asegurados adquirir conocimientos básicos para hacer más fácil la transición entre trabajo y retiro, esta dirigido a los trabajadores próximos a jubilarse, se realiza a través de jornadas continuas y sistemáticas dentro de las Empresas en las que se incluyen temas relacionados con los aspectos físicos, económicos y sociales de la etapa de la vejez. Los recursos humanos que intervienen son profesionales de diferentes disciplinas especialistas en cada materia los cuales colaboran ofreciendo sus conocimientos y experiencias en beneficio de los asegurados, estas jornadas además de formativas, son motivadoras y orientan a los participantes para pensar positivamente y planificar su nueva etapa de vida en calidad de jubilado.
- Grupos de pensionados: Diseñado para ofrecer a los pensionados oportunidades de integración y socialización , fortaleciendo la solidaridad y unidad por medio de un proceso grupal, en reuniones semanales de dos horas de duración, en las cuales desarrollan actividades sociales, educativas,

culturales y recreativas. Actualmente funcionan 51 grupos en la zona metropolitana de San Salvador y 25 grupos en las diferentes sucursales del país.

- Voluntariado: Este programa está integrado por pensionados que debidamente motivados, con capacitación profesional continua, se convierten en administradores de los distintos programas realizando labores en beneficio de los demás pensionados. Los voluntarios son significativamente importantes; pues son ejemplo de servicio. Trabajan con amor utilizando una parte de su tiempo libre en función de otros.
- Talleres Creativos: Consiste en la realización de actividades productivas por parte de los pensionados que les genere ingresos complementarios a la pensión, coordinadas por pensionados voluntarios, conocedores de la tarea que realizan, dentro de las cuales se pueden citar el taller de Cafetería, Horticultura, Costura Artesanal, Manualidades, Pintura, etc.
- Ayuda individual a domicilio: Es la atención de casos de pensionados en situaciones muy especiales que requieren la intervención de terceros. Este trabajo se hace con la colaboración de jubilados voluntarios, quienes dirigidos por trabajadoras sociales pueden ayudar a entrenar a familiares o vecinos para que atiendan al incapacitado en actividades de la vida diaria.
- Esparcimiento social educativo: Diseñado para satisfacer las necesidades de recreación y esparcimiento de los pensionados pertenecientes a grupos, adquiriendo y reforzando conocimientos, que estimulan y desarrollan los talentos artísticos. Está organizado en talleres diversos, en donde surgen los festivales artísticos que se presentan a consideración del público. Se realizan viajes turísticos al interior del país, caminatas y fiestas especiales como despedidas de año, etc.
- Atención en autocuidado: Es un programa que se lleva a cabo por medio de conferencias educativas sobre diversos temas de interés para los grupos de pensionados. Los que dirigen estas charlas son profesionales de apoyo en el área de salud, con previo estudio de necesidades; y se desarrollan como punto de agenda de las reuniones grupales.

MISIÓN: Departamento especializado en gerontología social, cuya razón de ser es la producción y descentralización de servicios; a través de programas sociales para la población adulta mayor derechohabiente del ISSS, los cuales se enmarcan en el procesos de socialización y autogestión grupal; que permiten el desarrollo protagónico de los usuarios en el alcance de su calidad de vida.

VISIÓN: Ser una empresa sólida y competitiva, líder en proporcionar servicios sociales con excelencia y prestigio nacional e internacional que satisfaga las necesidades, requerimientos y expectativas de los adultos mayores del ISSS.

RESEÑA HISTÓRICA DE INPEP.

La Seguridad Social en el sector Público tuvo su origen desde la época colonial, con prestaciones que cubrían en forma separada a empleados civiles y militares, a lo que se debió una evolución gradual de cada una de ellas, a través de la promulgación de diferentes leyes y reglamentos; con el propósito de proteger al trabajador de los diferentes riesgos a los que estaban expuestos.

En la Época Colonial existían mecanismos de protección conferidos por el Reino Español a los servidores por su lealtad a la corona. Después del proceso emancipador, los empleados civiles fueron protegidos de inmediato por ciertas normas jubilatorias, por la Ley N° 3 que contenía la orden de la Asamblea Nacional Constituyente del 17 de diciembre de 1823, extensiva para efectos de jubilación para empleados civiles y de hacienda.

El 24 de mayo de 1930 la Asamblea Legislativa emitió la Ley de Pensiones y Jubilaciones Civiles, regulando el derecho de jubilación para los empleados civiles y el derecho de traspaso de la pensión en provecho de los parientes en primer grado de consanguinidad en línea directa y cónyuge del jubilado.

Paralelamente a esta ley operaban otros regímenes de pensiones, protegiendo a grupos especiales que comprendían a los empleados de telecomunicaciones, correos nacionales, cuerpo diplomático, el de los jueces y magistrados del Poder Judicial y profesionales académicos honorarios (médicos).

En la década de los años 60's se crearon leyes e instituciones vinculadas con la seguridad social, principalmente orientadas a la asistencia médica y hospitalaria de grupos específicos, fundándose el Hospital de ANTEL en 1967 para los trabajadores y empleados de telecomunicaciones, incorporando a todos los maestros de las escuelas públicas en 1968.

En el mismo año el Magisterio Nacional logra prestaciones sociales consistentes en una cuota mensual de doscientos colones de pensión, para aquellos maestros que por razones de enfermedad se les imposibilitaba prestar sus servicios y un seguro de vida gratis de dos mil colones, duplicándose en caso de muerte accidental.

Con el objeto de unificar en una sola entidad aquellas disposiciones legales aisladas, que se habían emitido en materia de pensiones a favor de los empleados públicos civiles, se emite la Ley de Creación del Instituto Nacional de Pensiones de los Empleados Públicos (INPEP), con vigencia a partir del 2 de noviembre de 1975; incorporando a los empleados públicos docentes a partir del 1 de enero de 1978.

MISIÓN: Es una entidad autónoma de derecho público, integrante del Sistema Nacional de Pensiones, cuya función es asegurar a los servidores públicos civiles una pensión por invalidez, vejez y sobrevivencia que garantice una mejor calidad de vida, así como otras prestaciones y servicios complementarios sus pensionados, mediante la administración eficiente de los recursos.

VISIÓN: Institución permanente con excelencia en el servicio de Seguridad Previsional, con amplia cobertura, sólida confianza y rentabilidad.

POBLACIÓN COTIZANTE Y PENSIONADA.

El INPEP es una entidad oficial autónoma, con 27 años de experiencia en seguridad social e integrante del Sistema de Pensiones Público; creado con la finalidad de asegurar a los servidores civiles del Estado, al presentarse los riesgos de invalidez, vejez y muerte para quienes cumplan los requisitos de trámite de pensión o asignación y brindarles protección a su grupo familiar.

Hasta el mes de julio del año 2002, el Instituto contó con disponibilidad de los recursos para dar cumplimiento a los compromisos previsionales y administrativos; los cuales ante la reducción de las cotizaciones y aportaciones experimentó falta de liquidez para estas obligaciones. Agotadas estas reservas, hace uso del Fondo de Amortización constituido por el Ministerio de Hacienda, según lo estipulado en la Ley del Sistema de Ahorro para Pensiones - SAP - Artículo No. 224.

La población asegurada por el INPEP está conformada en dos sectores: Población Cotizante y Población Pensionada. La población cotizante del INPEP al 30 de junio de 2003 ascendió a 17,402. Con relación a la participación del género, el sexo masculino ascendió a 9,473 equivalente al 54.44%; reflejando las estadísticas que un 20.1% de esta población ha cumplido con el requisito de edad para optar al retiro por vejez; encontrándose dentro del rango de edades de 60 años o más, debiendo cumplir también con el requisito de 25 años o más de tiempo de servicio para gozar de los beneficios de una pensión; caso contrario de una asignación.

El sexo femenino con un total de 7,929, equivalente al 45.56% de la población total cotizante; de las cuales un 18.9% ha cumplido con el requisito de edad para optar al retiro por vejez; encontrándose dentro del rango de edades de 55 años o más, debiendo cumplir también con 25 años o más de tiempo de servicio para gozar de los beneficios de una pensión; caso contrario de una asignación.

Las cifras estadísticas de la población cotizante, se presentan a continuación por rangos de edad y sexo:

POBLACIÓN COTIZANTE DE EL INPEP						
AL 03 DE JULIO DE 2003.						
RANGO DE EDADES	HOMBRES		MUJERES		TOTAL	
	NUMERO	%	NUMERO	%	NUMERO	%
De 40 a 44 años	1,354	14.3%	2,053	25.9%	3,407	19.6%
De 45 a 49 años	2,251	23.8%	2,498	31.5%	4,749	27.3%
De 50 a 54 años	2,198	23.2%	1,845	23.3%	4,043	32.2%
De 55 a 59 años	1,758	18.6%	1,169	14.7%	2,927	16.8%
De 60 a 64 años	1,262	13.3%	265	3.3%	1,527	8.8%
De 65 a 69 años	429	4.5%	72	0.9%	501	2.9%
De 70 a 74 años	155	1.6%	20	0.3%	175	1.0%
De 75 a 79 años	49	0.5%	06	0.1%	55	0.3%
De 80 años o mas.	17	0.2%	01	0.0%	18	0.1%
Total	9,473	100 %	7.929	100 %	17,403	100%
Fuente: área de recaudaciones del INPEP.						

UBICACIÓN GEOGRÁFICA.

Referente a la ubicación geográfica de la población cotizante al INPEP, 11,940 empleados equivalentes al 68.6% laboran en la zona central del país, principalmente en el departamento de San Salvador; por concentrar la mayoría de oficinas gubernamentales; 3,407 empleados equivalentes al 19.6% en la zona oriental, destacándose el departamento de San Miguel; y 2,030 empleados equivalentes al 11.7%, en la zona occidental del país, predominando el departamento de Santa Ana.

La Superintendencia de Pensiones tiene como objetivos principales fiscalizar, vigilar y controlar el cumplimiento de las disposiciones legales aplicables al funcionamiento del Sistema de Ahorro para Pensiones (SAP) y del Sistema de Pensiones Público (SPP), particularmente de las Instituciones Administradoras de Fondos de Pensiones (AFP, ver anexo # 7), de la Unidad de Pensiones del Instituto Salvadoreño del Seguro Social (UPISSS) y del Instituto Nacional de Pensiones de los Empleados Públicos (INPEP) y promover el desarrollo del sistema de pensiones en forma ordenada, transparente, eficiente y solvente.

FUSATE (FUNDACIÓN SALVADOREÑA DE LA TERCERA EDAD).

Es una entidad privada, no gubernamental, sin fines de lucro, fue creada en 1990 por un grupo de hombres y mujeres altruistas, quienes evaluaron la necesidad de trabajar a favor de los adultos mayores del país. Sus estatutos fueron aprobados el 21 de Mayo de 1990. En la actualidad FUSATE cuenta con un número de 81,740 carnetizados, 4 Centro Integrales de Día, 1 Dormitorio Público, 14 Filiales y 82 Subfiliales a nivel Nacional.

Misión: Contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores salvadoreños a través de brindar programas de beneficio y atención integral, mediante la red de Centros de Días, Filiales y Sub-Filiales de toda la República, y en coordinación con la red social de cada localidad".

Visión: "Ser la Institución líder en el ámbito nacional en brindar atención integral a los Adultos Mayores Salvadoreñas".

Los programas tienen como fin dar beneficios y atención integral al Adulto Mayor. Los programas que FUSATE desarrolla son:

- PROGRAMA DE COBERTURA NACIONAL
- PROGRAMA DE SALUD
- PROGRAMA DE TERAPIA FÍSICA
- PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL
- PROGRAMA DE RECREACIÓN Y ESPARCIMIENTO
- PROGRAMA DE BANCOS COMUNALES
- PROGRAMA ALIMENTICIO
- PROGRAMA CENTROS DE DÍA.

B. ASPECTOS LEGALES DE LA JUBILACIÓN (LEGISLACIÓN).

Durante la segunda mitad de la década de los noventa se inició en El Salvador la reforma previsional con la aprobación de la Ley del Sistema de Ahorro para Pensiones emitida en diciembre de 1996. Esta Ley se basa fundamentalmente en el modelo chileno.

La reforma en El Salvador tuvo como propósitos modernizar el manejo del sistema de pensiones bajo la responsabilidad del sector privado y liberar al Estado de una carga fiscal que amenazaba con colapsar la economía en el corto plazo.

Actualmente, el sistema previsional enfrenta una seria crisis, debido a la ineficiente gestión del sistema público para agilizar el cálculo de los historiales de salarios, así como a la creciente carga fiscal, que está demandando reformas urgentes a la Ley del Sistema de Ahorro para Pensiones.

El modelo del mercado laboral para el cual fue diseñada la reforma suponía la incorporación de la mayor parte del segmento informal, de tal forma que se ampliara el tamaño reducido del segmento formal y por ende, la escasa cobertura de seguridad social - 26% de la población económicamente activa (PEA) - que caracterizaba al sistema previo. Es así que se aprobaron las leyes necesarias para realizar estas reformas:

DECRETO N ° 927.

LA ASAMBLEA LEGISLATIVA DE LA REPUBLICA DE EL SALVADOR,

CONSIDERANDO:

I.- Que el Sistema de Pensiones actualmente administrado por el Instituto Salvadoreño del Seguro Social y el Instituto Nacional de Pensiones de los Empleados Públicos, ya cumplió con su cometido;

II.- Que bajo esas circunstancias, el actual sistema de pensiones depara a las actuales y futuras generaciones una vejez insegura;

III.- Que es responsabilidad del Estado posibilitar a los salvadoreños los mecanismos necesarios que brinden la seguridad económica para enfrentar las contingencias de invalidez, vejez y muerte;

IV.- Que la seguridad económica sólo es posible alcanzarla con los esfuerzos conjuntos del Estado, de los empleadores y de los trabajadores, a través de un sistema de pensiones financieramente sólido con incentivos económicos y sociales adecuados;

V.- Que es necesario crear un nuevo sistema de pensiones que permita a las futuras generaciones el acceso a pensiones dignas y seguras.

LEY DEL SISTEMA DE AHORRO PARA PENSIONES

TITULO I. SISTEMA DE AHORRO PARA PENSIONES. CAPITULO I. DISPOSICIONES GENERALES

Creación y objeto

Art. 1.- Créase el Sistema de Ahorro para Pensiones para los trabajadores del sector privado, público y municipal, que en adelante se denominará el Sistema, el cual estará sujeto a la regulación, coordinación y control del Estado, de conformidad a las disposiciones de esta Ley.

El Sistema comprende el conjunto de instituciones, normas y procedimientos, mediante los cuales se administrarán los recursos destinados a pagar las prestaciones que deban reconocerse a sus afiliados para cubrir los riesgos de Invalidez Común, Vejez y Muerte de acuerdo con esta Ley.

Características.

Art. 2.- El Sistema tendrá las siguientes características:

- a) Sus afiliados tendrán derecho al otorgamiento y pago de las pensiones de vejez, invalidez común y de sobrevivencia, que se determinan en la presente Ley;
- b) Las cotizaciones se destinarán a capitalización en la cuenta individual de ahorro para pensiones de cada afiliado, al pago de primas de seguros para atender el total o la proporción que corresponda, según el caso, de las pensiones de invalidez común y de sobrevivencia y al pago de la retribución por los servicios de administrar las cuentas y prestar los beneficios que señala la Ley;
- c) Las cuentas individuales de ahorro para pensiones serán administradas por las instituciones que se faculten para tal efecto, que se denominarán Instituciones Administradoras de Fondos de Pensiones y que en el texto de esta Ley se llamarán Instituciones Administradoras.

Las Instituciones Administradoras por medio de esta Ley son facultadas por el Estado para administrar el Sistema y estarán sujetas a la vigilancia y control del mismo por medio de la Superintendencia de Pensiones;

- d) Los afiliados del Sistema tendrán libertad para elegir y trasladarse entre las Instituciones Administradoras y, en su oportunidad, para seleccionar la modalidad de su pensión;
- e) Las cuentas individuales de ahorro para pensiones serán propiedad exclusiva de cada afiliado al Sistema;
- f) Cada Institución administradora, administrará un fondo de pensiones en adelante el Fondo que se constituirá con el conjunto de las cuentas individuales de ahorro para pensiones, y estará separado del patrimonio de la Institución Administradora;
- g) Las Instituciones Administradoras deberán garantizar una rentabilidad mínima del fondo de pensiones que administren;
- h) El Estado aportará los recursos que sean necesarios para garantizar el pago de pensiones mínimas, cuando la capitalización de las cuentas individuales de ahorro para pensiones de los afiliados fuere insuficiente, siempre y cuando éstos cumplan las condiciones requeridas para tal efecto;
- i) La afiliación al Sistema para los trabajadores del sector privado, público y municipal, es obligatoria e irrevocable según las disposiciones de la presente Ley.

Fiscalización

Art. 3.- El Sistema será fiscalizado por la Superintendencia de Pensiones, de acuerdo a lo establecido en su Ley Orgánica y en esta Ley.

CAPITULO II. DE LA AFILIACIÓN Y TRASPASO.

Definición de Afiliación

Art. 4.- La afiliación es una relación jurídica entre una persona natural y una Institución Administradora del Sistema, que origina los derechos y obligaciones que esta Ley establece, en especial el derecho a las prestaciones y la obligación de cotizar. Surtirá efectos a partir de la fecha en que entre en vigencia el contrato de afiliación.

En el primer contrato de afiliación con una institución administradora, la persona natural quedará afiliada al sistema.

Afiliación Individual

Art. 5.- La afiliación al Sistema será individual y subsistirá durante la vida del afiliado, ya sea que éste se encuentre o no en actividad laboral.

Toda persona deberá elegir, individual y libremente la Institución Administradora a la cual desee afiliarse mediante la suscripción de un contrato y la apertura de una Cuenta Individual de Ahorro para Pensiones.

Las Instituciones Administradoras no podrán rechazar la solicitud de afiliación de ninguna persona natural, si procediere conforme esta Ley.

En ningún caso el afiliado podrá cotizar obligatoria o voluntariamente a más de una Institución Administradora.

Formas de Afiliación

Art. 7.- La afiliación al Sistema será obligatoria cuando una persona ingrese a un trabajo en relación de subordinación laboral. La persona deberá elegir una Institución Administradora y firmar el contrato de afiliación respectivo.

Todo empleador estará obligado a respetar la elección de la Institución Administradora hecha por el trabajador. En caso contrario, dicho empleador quedará sometido a las responsabilidades de carácter civil y administrativas derivadas de ello.

Si transcurridos treinta días a partir del inicio de la relación laboral el trabajador no hubiese elegido la Institución Administradora, su empleador estará obligado a afiliarlo en la que se encuentre adscrito el mayor número de sus trabajadores.

Toda persona sin relación de subordinación laboral quedará afiliada al Sistema, con la suscripción del contrato de afiliación en una Institución Administradora.



Afiliación

Art. 8.- Todas aquellas personas que a la fecha de inicio de operaciones del Sistema entren en relación de subordinación laboral por primera vez, deberán afiliarse al Sistema.

Art. 9.- Podrán afiliarse al Sistema todos los salvadoreños domiciliados que ejerzan una actividad mediante la cual obtengan un ingreso, incluidos los patronos de la micro y pequeña empresa. También podrán afiliarse al Sistema, los salvadoreños no residentes.

Los trabajadores agrícolas y domésticos serán incorporados al Sistema de acuerdo a las condiciones y peculiaridades de su trabajo. Para su afiliación se dictará un Reglamento especial.

Personas excluidas del Sistema

Art. 10.- Están excluidas del Sistema las siguientes personas:

- a) Los pensionados por invalidez permanente a causa de riesgos comunes, del Instituto Salvadoreño del Seguro Social y del Instituto Nacional de Pensiones de los Empleados Públicos; y
- b) Los cotizantes y los pensionados por invalidez del Instituto de Previsión Social de la Fuerza Armada.

Incompatibilidad de los Sistemas

Art. 11.- Ninguna persona podrá cotizar simultáneamente al Sistema de Ahorro para Pensiones y al Sistema de Pensiones Público definido en el artículo 183 de esta Ley.

Así mismo, las pensiones de invalidez y sobrevivencia que se otorguen de conformidad a esta Ley, son incompatibles con las que otorgue el Instituto Salvadoreño del Seguro Social por riesgos profesionales.

CAPITULO III. DE LAS COTIZACIONES

OBLIGATORIEDAD DE LAS COTIZACIONES.

Art. 13.- Durante la vigencia de la relación laboral deberán efectuarse cotizaciones obligatorias en forma mensual al Sistema por parte de los trabajadores y los empleadores.

La obligación de cotizar termina al momento en que un afiliado cumple con el requisito de edad para pensionarse por vejez, aunque no ejerza su derecho y continúe trabajando.

Así mismo, cesará la obligación de cotizar cuando el afiliado sea declarado inválido total mediante segundo dictamen o cuando se pensione por vejez de conformidad al inciso primero del artículo 104 de esta Ley, antes del cumplimiento de las edades a que se refiere el inciso segundo del mismo.

Si un afiliado continúa trabajando siendo pensionado por invalidez total o parcial declarada mediante primer dictamen o siendo pensionado por invalidez parcial mediante segundo dictamen, deberá enterar la cotización a que se refiere el literal a) del artículo 16 de esta Ley y la comisión señalada en el literal d) del artículo 49 de la misma.

Así mismo, los pensionados por invalidez a causa de riesgos profesionales deberán cotizar los porcentajes a que se refiere el inciso anterior, de acuerdo a lo que señala el inciso final del artículo siguiente.

El cese de la obligatoriedad de cotizar operará sin perjuicio de los aportes voluntarios que los afiliados decidan efectuar y de los acuerdos entre empleador y trabajador para efectuar contribuciones adicionales, cumplidas las condiciones para el cese de dicha obligatoriedad.

Ingreso base de las cotizaciones de los trabajadores dependientes

Art. 14.- El ingreso base para calcular las cotizaciones obligatorias de los trabajadores dependientes será el salario mensual que devenguen o el subsidio respectivo de incapacidad por enfermedad. Dicha base no podrá ser inferior al salario mínimo legal mensual en vigencia, excepto en los casos tales como aprendices, trabajadores agrícolas, domésticos y otros cuyos ingresos sean inferiores a dicho mínimo, casos que serán señalados en el Reglamento respectivo.

Para los efectos de esta Ley, se entenderá por salario mensual la suma de las retribuciones en dinero que el trabajador reciba por los servicios ordinarios que preste durante un mes. Considerase integrante del salario todo lo que reciba el trabajador en dinero y que implique retribución de servicios, incluido el período de vacaciones, sobresueldos, comisiones y porcentajes sobre ventas.

En los casos en los que el afiliado tenga dos o más empleos, cotizará a su cuenta de ahorro para pensiones por la totalidad de los salarios que perciba.

Para los pensionados por invalidez con origen en riesgos profesionales, el ingreso base de cotización será la pensión.

Ingreso base de cotizaciones de trabajadores independientes

Art. 15.- El ingreso base para calcular las cotizaciones de los trabajadores independientes, será el ingreso mensual que declaren ante la Institución Administradora, que en ningún caso será inferior al salario mínimo legal mensual en vigencia. Los trabajadores independientes serán responsables del pago total de las cotizaciones a que se refiere el artículo 16 de esta Ley.

Monto y distribución de las cotizaciones

Art. 16.- Los empleadores y trabajadores contribuirán al pago de las cotizaciones dentro del Sistema en la proporciones establecidas en esta Ley.

La tasa de cotización será de un máximo del trece por ciento del ingreso base de cotización respectivo.

Esta cotización se distribuirá de la siguiente forma:

a) diez por ciento (10%) del ingreso base de cotización, se destinará a la cuenta individual de ahorro para pensiones del afiliado. De este total, 6.75% del ingreso base de cotización será aportado por el empleador y 3.25%, por el trabajador; y

b) un máximo del tres por ciento (3.%) del ingreso base de cotización, se destinará al contrato de seguro por invalidez y sobrevivencia que se establece en esta Ley y el pago de la Institución Administradora por la administración de las cuentas individuales de ahorro para pensiones. Este porcentaje será de cargo del trabajador.

CAPITULO IV. DE LAS INSTITUCIONES ADMINISTRADORAS DE FONDOS DE PENSIONES.

Objeto de las Instituciones Administradoras de Fondos de Pensiones

Art. 23.- Las Instituciones Administradoras de Fondos de Pensiones, serán Instituciones Previsionales de carácter financiero, que tendrán por objeto exclusivo administrar un fondo que se denominará Fondo de Pensiones, gestionar y otorgar las prestaciones y beneficios que establece esta Ley. Se constituirán como sociedades anónimas de capital fijo, dividido en acciones nominativas con no menos de diez accionistas, de

plazo indeterminado, deberán ser domiciliadas en El Salvador y estarán obligadas a mantener, a lo menos, una agencia u oficina a nivel nacional destinada a la atención de público.

Para la constitución y el ejercicio de sus funciones, las Instituciones Administradoras se regirán por las disposiciones de la presente Ley, de la Ley Orgánica de la Superintendencia de Pensiones, sus reglamentos, por los procedimientos que dicte la Superintendencia de Pensiones y demás requisitos que fueren aplicables de conformidad al Código de Comercio.

Art. 24.- Las Instituciones Administradoras, en el cumplimiento de sus funciones, recaudarán las cotizaciones y aportaciones correspondientes, las abonarán en las respectivas cuentas individuales de ahorro para pensiones, e invertirán dichos recursos de acuerdo a lo que dispone esta Ley.

Las Instituciones Administradoras únicamente podrán administrar los beneficios establecidos en esta Ley, sin perjuicio de que deberán, además, tramitar para sus afiliados la obtención del Certificado de Traspaso a que se refiere el Título III.

Denominación

Art. 27.- La denominación de las Instituciones Administradoras deberá comprender la frase Administradora de Fondos de Pensiones o anteponerse la sigla "AFP" y no podrá incluir nombres o siglas de personas naturales o jurídicas existentes que, a juicio de la Superintendencia de Pensiones, puedan inducir a equívocos respecto de la responsabilidad patrimonial o administrativa de ellas. La Superintendencia de Pensiones podrá objetar dicha denominación social.

Información al Afiliado

Art. 51.- La Institución Administradora quedará obligada a proporcionar al afiliado, una libreta de ahorro para pensiones, en la que registrará cada vez que éste lo solicite, con un máximo de seis veces al año, el número de cuotas abonadas en su cuenta individual de ahorro para pensiones y su valor a la fecha. No obstante, la Institución Administradora podrá desarrollar mecanismos electrónicos que sustituyan al mecanismo anterior.

La Institución Administradora, cada seis meses, por lo menos, deberá comunicar por escrito a cada uno de sus afiliados, todos los movimientos registrados en su cuenta individual de ahorro para pensiones, con indicación del número de cuotas registradas, su valor y la fecha. Si una cuenta no registrara movimientos, la

comunicación se restablecerá hasta que se perciban nuevas cotizaciones. En todo caso, la Institución Administradora estará obligada a informar del saldo de dicha cuenta por lo menos una vez al año.

Cada institución administradora será responsable del historial laboral de sus afiliados, debiendo mantener un resguardo físico y magnético del mismo, del cual entregará un respaldo en medio magnéticos a la Superintendencia de Pensiones en forma semestral.

Art. 52.- Las Instituciones Administradoras deberán mantener en sus oficinas, en un lugar de fácil acceso al público, un extracto disponible que contenga la siguiente información:

- a) Antecedentes de la Institución: Denominación, domicilio, inscripción en el Registro de Comercio y resolución que autorizó el inicio de sus operaciones; Directorio y Gerente General; y Agencias y oficinas de representación;
- b) Balance General del último ejercicio y los estados de resultados que determine la Superintendencia de Pensiones, tanto de la Institución Administradora como del Fondo de Pensiones. En todo caso, deberán mantener a disposición del público los dos últimos estados de resultados;
- c) Monto del capital, del Fondo de Pensiones, de la Reserva de Fluctuación de Rentabilidad y del Aporte Especial de Garantía;
- d) Valor de las cuotas del Fondo de Pensiones;
- e) Monto de las comisiones que cobra, detallando el porcentaje promedio de la prima de invalidez y sobrevivencia;
- f) Política de inversiones y composición de la cartera de inversión del Fondo de Pensiones; y
- g) Rentabilidad de los últimos doce meses del Fondo de Pensiones que administran.

Estos antecedentes deberán ser actualizados mensualmente dentro de los diez primeros días de cada mes. Así mismo, la información a que se refieren los numerales c, d, e, f y g, de este artículo y la composición de la cartera de inversión del fondo, deberá publicarse trimestralmente en un diario de circulación nacional. La política de inversiones, se publicará anualmente.

CAPITULO IX. DE LOS BENEFICIARIOS Y CAUSANTES.

Pensiones de vejez.

Art. 104.- Los afiliados al Sistema tendrán derecho a pensión de vejez cuando se cumplan cualquiera de las siguientes condiciones:

a) Cuando el saldo de la cuenta individual de ahorro para pensiones sea suficiente para financiar una pensión igual o superior al sesenta por ciento del Salario Básico Regulador definido en el artículo 122 de esta Ley, que al mismo tiempo sea igual o superior a ciento sesenta por ciento de la pensión mínima a que se refiere el Capítulo XII de este Título.

b) Cuando hubieren cotizado durante 30 años, continuos o discontinuos, independientemente de la edad.

c) Cuando hayan cumplido 60 años de edad los hombres, o 55 años de edad las mujeres, siempre que registren como mínimo veinticinco años de cotizaciones, continuas o discontinuas.

Si cumplidas las edades a que se refiere el literal c) de este artículo, los afiliados no ejercen su derecho y se invalidan o fallecen, sólo serán acreedores, ellos o sus beneficiarios, al equivalente de la pensión de vejez en ese momento, liberando a la Institución Administradora de cualquier responsabilidad respecto de estos riesgos.

Cuando se generen pensiones por el cumplimiento de los requisitos señalados en el literal a) de este artículo antes de las edades establecidas en el literal c) del mismo, se considerarán pensiones de vejez anticipada, las cuales no serán acreedoras de la garantía estatal de pensión mínima.

CAPITULO XI. DE LAS PENSIONES DE VEJEZ, INVALIDEZ COMÚN Y SOBREVIVENCIA.

Modalidades de pensión

Art. 128.- Cuando el afiliado cumpla con todos los requisitos establecidos en esta ley para optar a una pensión, podrá disponer del saldo de su cuenta individual de ahorro para pensiones, con el objeto de constituir una renta mensual que sustituya, en parte, el ingreso que dejará de percibir. La Institución Administradora respectiva será responsable de verificar el cumplimiento de los requisitos, reconocer el beneficio y emitir la certificación correspondiente.

Cada afiliado o beneficiarios con derecho a pensión estará en libertad de escoger, salvo las excepciones señaladas en esta Ley, entre las siguientes modalidades de pensión:

- a) Renta Programada; b) Renta Vitalicia; y,
- c) Renta Programada con Renta Vitalicia Diferida.

Pensión de Navidad

Art. 129.- En cualquiera de las modalidades de pago de pensión, deberá considerarse el pago de una pensión de navidad equivalente a la mitad de la pensión en curso, otorgable a todos los pensionados del Sistema de Ahorro para Pensiones y pagadera en los primeros cinco días hábiles del mes de diciembre.

Información sobre afiliados próximos a pensionarse

Art. 130.- Los afiliados próximos a pensionarse, o sus sobrevivientes, que deseen recibir ofertas para su pensión, deberán manifestarlo expresamente a la Institución Administradora respectiva. En tal caso, las Instituciones Administradoras deberán enviar la información anónima referente a los afiliados, a las Sociedades de Seguros, de Personas interesadas en ofrecer rentas vitalicias, y a las Instituciones Administradoras interesadas en ofrecer el servicio de renta programada, con el objeto de que envíe sus ofertas, de conformidad con el Reglamento de Beneficios. Este proceso de licitación personal de pensiones, será regulado y fiscalizado por la Superintendencia de Pensiones.

Destino de las cotizaciones de afiliados pensionados

Art. 143.- Si el afiliado pensionado continuare cotizando, las cotizaciones se abonarán a su cuenta de ahorro para pensiones y podrá, una vez al año, en el mismo mes en que se hizo efectiva la pensión, incrementar su pensión por medio de renta programada con la Institución Administradora.

Las cotizaciones efectuadas por un afiliado pensionado por invalidez parcial de segundo dictamen, podrán utilizarse para incrementar la pensión respectiva anualmente.

CAPITULO XII. GARANTÍAS DEL ESTADO

Garantía del Sistema

Art. 144.- El Sistema, como parte de la Seguridad Social, estará garantizado por el Estado.

El Estado será responsable del financiamiento y pago de las pensiones mínimas de vejez, invalidez común y sobrevivencia de conformidad con las disposiciones de este Capítulo y las normas que dicte la Superintendencia de Pensiones. Estas se considerarán como desarrollo del inciso final del Artículo 228 de la Constitución de la República.

Monto de la pensión mínima del Sistema

Art. 145.- Las pensiones mínimas de vejez, invalidez total e invalidez parcial serán establecidas anualmente por el Ministerio de Hacienda en la Ley de Presupuesto General del Estado, tomando en cuenta la variación relativa del salario promedio cotizante del Sistema y los recursos disponibles del Gobierno Central.

La pensión mínima de sobrevivencia se determinará como un porcentaje de la pensión mínima de vejez de conformidad con las pensiones de referencia establecidas en el artículo 121 de esta Ley.

Las pensiones mínimas de invalidez se convertirán en pensiones mínimas de vejez, a la fecha en que el pensionado inválido cumpla la edad legal de pensión de vejez.

Requisitos para acceder a la pensión mínima de vejez

Art. 147.- La pensión mínima de vejez es un beneficio otorgado por el Estado a los afiliados que cumplan los siguientes requisitos:

1. Tener sesenta años de edad o más, los hombres y cincuenta y cinco o más, las mujeres; y,
2. Haber completado un mínimo de veinticinco años de cotizaciones registrados al momento en que se devenga la pensión, o con posterioridad, si se trata de un afiliado pensionado que continúa cotizando. Para el cálculo del tiempo cotizado, se considerará además lo siguiente:
 - a) Los períodos por los cuales el trabajador estuvo incapacitado y percibió el respectivo subsidio, se acumularán y computarán hasta por un máximo de tres años;
 - b) Se sumará el tiempo por el cual el afiliado hubiere recibido pensiones de invalidez declarada en primer dictamen, cuando esta hubiere cesado según el segundo dictamen; y,

c) Si se trata de un afiliado pensionado que continúa cotizando, por cada 24 meses cotizados, después de cumplido el requisito de pensión de que se trate, se contabilizará un año para efectos del requisito de tiempo de la pensión mínima.

Los afiliados que se hubieren pensionado de conformidad a los requisitos del literal a) del Artículo 104 de esta Ley, antes de cumplidas las edades señaladas en el literal c) del mismo, no tendrán derecho a pensión mínima de vejez.

Faltantes a cargo del Estado

Art. 193.- El Estado garantizará el pago de las pensiones del Sistema de Pensiones Público administrado por el Instituto Salvadoreño del Seguro Social y por el Instituto Nacional de los Empleados Públicos, y asumirá los costos derivados del déficit financiero actuarial de dicho Sistema cuando se hayan agotado las reservas técnicas en cada uno de estos Institutos.

Régimen transitorio de las cotizaciones al Sistema de Ahorro para Pensiones

Art. 194.- A partir de la fecha en que entre en operaciones el Sistema de Ahorro para Pensiones de conformidad con el artículo 233 de esta Ley, las personas que ingresen por primera vez al mercado laboral y las que se traspasen al Sistema de Ahorro para Pensiones, cotizarán según se dispone en el artículo 16 de esta Ley. Para alcanzar la tasa a que se refiere el literal a) de dicho artículo, se establece los regímenes transitorios siguientes:

CAPITULO IV. DE LOS BENEFICIOS POR VEJEZ EN EL SISTEMA DE PENSIONES PUBLICO.

Requisitos

Art. 200.- Los asegurados al Sistema de Pensiones Público tendrán derecho a pensión de vejez cuando reúnan cualquiera de los siguientes requisitos:

a) Haber cumplido 60 años de edad los hombres y 55 las mujeres; y contar con un tiempo de cotizaciones registrado de veinticinco años o más; y

b) Registrar un período de 30 años de cotizaciones, continuas o discontinúas en el ISSS o el INPEP, independientemente de la edad.

No obstante lo dispuesto en el literal anterior, las personas que a la fecha de entrada en operaciones el Sistema de Ahorro para Pensiones registraren treinta y un años de cotizaciones o mas, independientemente de su edad, podrán acceder a pensión de vejez.

Para efectos de contabilizar los registros de cotizaciones de los trabajadores del sector público y municipal, se considerará también el tiempo de servicio laborado antes de 1975, si se tratare de cotizaciones del Régimen administrativo, o antes de 1978, en el caso de los del régimen docente.

Art. 201.- La pensión mensual por vejez se determinará como un porcentaje del salario básico regulador en función del tiempo de servicio cotizado y se calculará de la misma forma en que se establece la pensión de invalidez total en el inciso primero del artículo 197 de esta Ley.

CAPITULO V. PENSIONES MÍNIMAS.

Art. 225.- Desde la fecha en que entre en operaciones el Sistema de Ahorro para Pensiones de conformidad al artículo 233 de esta Ley, la pensión mínima de vejez e invalidez total del Sistema de Ahorro para Pensiones ascenderá a la pensión mínima que en ese momento esté vigente para el Sistema de Pensiones Público, y la pensión mínima de invalidez parcial, será equivalente al setenta por ciento de la misma

A partir del primero de enero de mil novecientos noventa y siete la pensión mínima de vejez e invalidez común del Sistema de Pensiones Público ascenderá a setecientos colones mensuales.

DADO EN EL SALÓN AZUL DEL PALACIO LEGISLATIVO:

San Salvador, a los veinte días del mes de diciembre de mil novecientos noventa y seis.

C. GENERALIDADES.

Para la realización de la investigación fue necesario retomar conceptos básicos relacionados con el desarrollo en las personas adultas mayores. Surge entonces la siguiente interrogante.

¿Qué se entenderá por Envejecimiento?

Son muchas las ciencias y disciplinas que se han interesado por el envejecimiento. Respecto a lo que se puede entender por envejecimiento o envejecer, es necesario aclarar que no existe una única definición sino tantas como autores o estudiosos han abordado el estudio de esta etapa de la vida.

“Preferible, hablar de vejez, como estado, es hablar de envejecimiento, como curso o proceso, un proceso que comienza tempranamente, al término de la juventud, y que a lo largo de la vida adulta se combina con procesos de maduración y desarrollo... El envejecimiento no constituye un proceso simple o unitario, sino un haz de procesos, asociados entre sí, aunque no necesariamente sincrónicos, y que se asocian, a su vez, con la edad cronológica, mas sin coincidir con ella e incluso sin variar en conexión mecánica con ella. El proceso de envejecimiento se despliega en una secuencia compleja de cambios que tienen lugar en distintos niveles: biológico, psicológico, social.”¹

“ El envejecimiento se asocia a una disminución de la viabilidad y a ser universal, progresivo, e intrínseco. No se puede evitar envejecer, se puede evitar y cuidar del envejecimiento patológico no natural. Envejecer es un hecho, el tiempo discurre sobre nuestros organismos más o menos castigados por nuestros vicios y enfermedades, pero ello no significa que el tiempo transcurre sólo en nuestra contra, la sabiduría sólo se puede poseer, disponiendo y gastando en general bastante tiempo, la perspectiva es otro valor comparativo esta vez, que sólo nos da el tiempo.

El envejecimiento en sí, es un continuo proceso de desarrollo, nuevas oportunidades, intereses y cambios de perspectiva sobre la vida que la hacen cada día más interesante”².

“Nosotros definimos el envejecer como un proceso dinámico, gradual, natural e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y esta delimitado

¹ Fierro A. (1994)

² Arriola Manchola, E. (1997)

por este... Si bien todos los fenómenos del envejecimiento son dados en todos, no se envejece de igual manera, ni tampoco cada parte del organismo envejece al mismo tiempo. El envejecimiento como todo lo humano siempre lleva el sello de lo singular, lo único, lo individual.”³

Por ello una de las ciencias que estudia este proceso del desarrollo humano es la “Gerontología”; es una disciplina científica, cuyo objeto es el estudio del fenómeno del envejecimiento, por el que se entienden los cambios progresivos que tienen lugar en una célula, un tejido, un organismo, o un grupo de organismos con el paso del tiempo. El envejecimiento es parte de la secuencia del desarrollo del ciclo vital desde el crecimiento prenatal a la senectud. Sin embargo, la gerontología se concentra en los cambios que tienen lugar entre el logro de la madurez, la muerte del individuo, y con los factores que producen estos cambios.

La Gerontología además se puede definir como: dos palabras griegas, *geras* (vejez) y *logos* (estudio de algo). El campo de la gerontología definida como el estudio sistemático del proceso de envejecimiento y los problemas especiales del envejecimiento y su entorno.

La gerontología tiene diferentes áreas de conocimiento:

“La gerontología social. Es el estudio científico acerca del modo de adaptación de las personas a su entorno según envejecen, o sea estudia las implicaciones socioculturales y demográficas del envejecimiento y la vejez.

La gerontología biológica. Estudia el envejecimiento a nivel orgánico. La gerontología psicológica o psicología gerontológica. Estudia la relación entre el envejecimiento, la personalidad y el comportamiento.

La gerontología educativa o gerogogía. Estudia las posibilidades e implicaciones del proceso de enseñanza-aprendizaje a medida se envejece.

La gerontología laboral. Estudia las relaciones entre el envejecimiento, la vejez y el trabajo.

La gerontología médica o geriatría. Estudia la prevención y curación de las enfermedades que pueden manifestarse en la vejez.” Para brindarles beneficios a este tipo de población es elemental que las instituciones que laboran con adultos mayores cuenten con esta información con este tipo de recurso humano.

³ Viguera. V. (2001)

La Geriátría: se considera como una rama de la medicina que se preocupa de la vejez y de sus enfermedades, de su tratamiento y que incluye la etapa de la rehabilitación, mantenimiento y de cuidados de enfermería de la etapa final de la vida.

Son múltiples los cambios a los que va enfrentarse una persona a lo largo de este proceso en diferentes ámbitos; los cuales no son independientes interaccionan entre sí continuamente.

Un cambio en un ámbito puede repercutir en los otros, por ejemplo cuando un individuo se jubila pierde el rol de trabajador y la interacción con las relaciones sociales que creó en ese ámbito, no serán tan frecuentes, su ritmo de vida y la distribución del tiempo se ve alterada, puede que no sepa como rellenar esas horas que antes pasaba en el trabajo y su permanencia en el domicilio genere ciertos roces de comportamiento en el seno familiar o en la relación con su pareja, puede que se aisle más de su familia y entorno social cercano y permanezca más tiempo mirando la televisión o realizando actividades sedentarias, puede que se obsesione con el deporte como forma de recuperar una juventud que ya no volverá, también tendrá que redistribuir las prioridades en cuanto los gastos económicos que realice... Indudablemente la forma como afronte el adulto mayor los cambios que se dan en esos múltiples ámbitos no es igual en todos los adultos mayores.

ECONÓMICO.

Las personas adultas mayores se jubilan en el mejor de los casos, llegando a la edad cronológica que por consenso marca la entrada en la vejez y que suele variar entre los 55 y los 60 años. (mujeres y hombres)

El Adulto mayor, tiene que plantearse como seguir adelante día a día, cubriendo sus necesidades básicas (y las de su cónyuge, si éste no pudo acceder a una jubilación o pensión) con el monto de su jubilación o si tendrá que recurrir a ahorros previos, generados en otras etapas de su vida, o si precisará la ayuda económica de algún miembro de su familia y entorno. Es frecuente que cambien algunas de las prioridades en el destino de sus fondos económicos con respecto a otras etapas de su vida.

SOCIAL.

Cuando se envejece se enfrenta a una progresiva pérdida de la red social, además de trastocarse el reparto de tiempos de la vida diaria que se tenían en las etapas anteriores. En muchos casos el jubilarse o cesar en la actividad implica la pérdida de relaciones personales y roles. No se es longevo de por vida a pesar del aumento de la esperanza de vida al nacer y a medida que se envejece, se van dejando las personas con las cuales mantenían relaciones de apego fuerte y eran personas significativas.

Posiblemente uno de los cónyuges muera, la separación con los compañeros / as de trabajo con quienes compartió momentos gratos y otra de las situaciones a las que debe enfrentarse es al hecho de que los hijos formen sus propios hogares y por lo tanto se quedan solos / as lo cual es una circunstancia que en muchas personas de la tercera edad les cuesta asimilar, en esta etapa de la vida se puede decir que tiene más momentos de soledad que en otras etapas. Coincide, además, en muchos países, con el fenómeno del "nido vacío", es decir, en la familia se nota un vacío, los hijos emprenden su propio proyecto de vida y las relaciones con ellos se hacen más distantes.

NUTRICIONAL.

No se trata de que se deba cambiar los hábitos de alimentación al llegar al envejecimiento. Si se debe hacer una revisión de la dieta y de los alimentos que se ingieren porque cambia el organismo y la respuesta bioquímica a los alimentos.

HABITACIONAL.

Se debe reflexionar sobre las medidas a adoptar para mejorar la vivienda, haciéndola más sana y segura valorando la viabilidad y los costos económicos. Se debe conocer como se producen los accidentes más frecuentes, como manejar estas situaciones y como prevenirlas.

PSICOLÓGICO.

El estudio del envejecimiento en el campo de la Psicología no es hasta la segunda mitad del siglo XX cuando empieza a cobrar importancia como campo científico claramente definido. Las razones de dicho auge hay que buscarlas en las presiones demográficas (se reduce la natalidad, se produce un incremento progresivo en la expectativa de vida de la población de la mayoría de los países, por lo cual muchos profesionales del ámbito de la psicología empiezan a centrar su interés en esta etapa del ciclo vital)

Aparece interrelacionado con el ámbito psiquiátrico dependiendo de cómo esté estructurado el Sistema de Salud en cada país y si es un Psicólogo o un Psiquiatra quien atiende a las demandas de la población mayor y su entorno familiar y social.

Una vez explicados los cambios a los que debe modificarse tanto en la adultez intermedia como en la tardía se explicará qué se entenderá por jubilación: cuando un empleado o funcionario se retira de su vida laboral por cumplir cierta cantidad de años laborando. Y la pensión que consiste en: la cantidad anual o mensual asignada por servicios prestados anteriormente.

D. LAS ETAPAS DEL DESARROLLO HUMANO.

Los adultos mayores han nacido en las primeras décadas del siglo XX han tenido que aprender y desaprender muchas de las costumbres adquiridas en su infancia para poder adaptarse a estos cambios tan vertiginosos. En este transcurrir llegan a esta etapa de su vida donde, atravesados por presiones sociales, económicas y culturales, parecieran no encontrar un espacio propio, incrementando los efectos vivenciados por el natural paso del tiempo.

Llamamos "ciclo de vida" a las diferentes etapas por las que atraviesan las personas desde su nacimiento hasta la muerte. Cada etapa tiene características que le son propias y que requieren de una gran cantidad de estrategias, habilidades y competencias para superarlas y adaptarse a los estímulos del contexto.

DESARROLLO SOCIAL Y DE LA PERSONALIDAD EN LA INFANCIA.

La personalidad es única ya que en ella se demuestra la manera de pensar, sentir y comportarse, algunos aspectos de la personalidad parecen heredarse y otros formarse en las primeras experiencias.

Los bebés necesitan una gran cantidad de cuidados y alimentos que dependen de otras personas, es por ello que en los primeros meses de edad los infantes desarrollan aspectos importantes como: se abren al estímulo mostrando interés y curiosidad, sonriendo con facilidad mediante " juegos sociales".

Al año comunican emociones como: alegría, temor, enojo y sorpresa, así como estados de ánimo ambivalentes y graduaciones de sentimientos, además comienzan a explorar el ambiente, mostrándose con mas confianza.

El aspecto central de la primera infancia es el proceso de desarrollo progresivo de la identidad personal entendiéndose como el sentido de nosotros mismos, este suele ser con frecuencia fuerte y duradero.

El desarrollo del Autoconocimiento y la autorregulación son necesarios para la formación de la autoestima en los primeros años de vida; la opinión de los niños acerca de sí mismo tiene un gran impacto en su desarrollo, es por ello que la contribución más vital al auto concepto es el respeto que los niños sienten que les tienen las personas, ya que por medio de la sociabilidad y la intimidad con las mas cercanas logran su sentido de identidad.

DESARROLLO SOCIAL Y DE LA PERSONALIDAD EN LA ADOLESCENCIA.

La búsqueda de la identidad se intensifica en la adolescencia, proyectándose en los aspectos físicos, cognoscitivo, social y emocional.

Con esto el adolescente busca convertirse en un adulto que puede cumplir un importante rol en la vida, el crecimiento físico acelerado y la nueva madurez genital muestran a los jóvenes la llegada de la edad adulta, a través de los roles desempeñan en la sociedad a la vez que buscan independizarse de sus padres, estrechando relaciones con sus amigos.

Además de esto ellos buscan encontrar opciones para su futuro desempeño en la vida laboral, encontrar que trabajos les gustaría realizar, tomando en cuenta sus posibilidades y sus recursos, con ellos los adolescentes comienzan a pensar en su futuro y en las posibilidades que la vida les ofrece.

DESARROLLO SOCIAL Y DE LA PERSONALIDAD DE LA ADULTEZ TEMPRANA.

En esta etapa los adultos mantienen un gran potencial para el desarrollo intelectual, emocional e incluso físico, algunos de esos progresos son consecuencias de los nuevos y significativos roles que las personas asumen en la edad adulta.

El adulto joven se encuentra en su plena capacidad de energía, fuerza y resistencia además de la madurez del pensamiento que se refleja en la capacidad de combinar lo objetivo con lo subjetivo, ayudando a las personas a tener en cuenta sus propias experiencias y sentimientos.

Los jóvenes adultos trabajadores, se consolidan en sus carreras, pero están menos satisfechos con sus trabajos, por lo que se involucran menos en sus actividades extra laborales, tienen menos compromisos y pueden cambiar de trabajo en esta época y no más adelante cuándo, debido a la edad y los cambios físicos les es difícil encontrar empleos debido a las políticas de las empresas de contratar personal joven, disminuyendo las oportunidades para este grupo de gente adulta y con experiencia.

Los trabajadores jóvenes se preocupan más por lo interesante de su trabajo, el desarrollo de habilidades y las oportunidades de progreso.

DESARROLLO SOCIAL Y DE LA PERSONALIDAD DE LA ADULTEZ INTERMEDIA.

Siendo estas dos etapas de mayor relevancia con el tema de investigación es importante retomar con más en consideración sus aspectos tales como: La edad adulta intermedia se define como el periodo cronológico entre los 40 a 65 años, esto depende también desde el punto de cada país y de cómo lo percibe cada persona.

Es probable que muchos estén en los años de ganancias máximas, con los hijos independientes, consolidando su posición económica, siendo esta época la etapa de haber vivido lo suficiente para adquirir reconocimiento social y experiencia profesional.

El trabajo de la adultez intermedia y la búsqueda de empleo es difícil, siendo nuestra sociedad salvadoreña preferente con la juventud y la buena condición física, este es un período para la reevaluación de las aspiraciones de seguir una carrera y si las metas propuestas se han logrado.

El mayor estresante relacionado con el trabajo es la repentina pérdida del ingreso económico y el efecto en los sentimientos que la persona experimenta sobre sí misma ya que pierde un pedazo de sí misma y de su autoestima.

Madurez emocional o personalidad madura: consiste en ser capaz de ejercer un dominio activo sobre el mundo, enfrentarlo y percibirlo de forma correcta. Así como la capacidad de discriminación de aspectos sutiles de la personalidad propia y de los demás. La personalidad presenta unidad, consistencia, armonía de los rasgos cuando de ha logrado esto.

Proceso de individuación: el sujeto se vuelca hacia su interior. Se produce un mayor conocimiento de sí mismo y se integran los nuevos aspectos a la personalidad. Se toma contacto con aspectos inconscientes y desconocidos de la personalidad.

Este proceso desarrolla la capacidad de aceptar el paso del tiempo, las frustraciones y genera mucha confianza en los recursos internos (ser capaz de tolerar cosas que antes no creía posibles). Si se logran integrar los arquetipos joven / viejo y anima/ animus, se logra una expansión de la personalidad y del conocimiento; se es más consistente frente al resto y con uno mismo. Se espera la aceptación de la nueva imagen física, que los cambios sean integrados a la personalidad.

Ámbito laboral: se perciben limitaciones de los proyectos personales hacia atrás y hacia el futuro, se teme a la competencia de las generaciones nuevas. Fase de consolidación de la carrera (3 etapas): Al hacer la revisión, el adulto medio toma conciencia de cuáles son las metas que se realizaron y cuáles no. Qué proyectos me gustaría realizar. Llevar a cabo estos planes y proyectos.

Pareja: se requiere un reordenamiento de la vida matrimonial, por el fenómeno del nido vacío. Ahora se pueden abordar temáticas que antes no se podía por dedicación a los hijos. Surgen conflictos que estaban latentes a lo largo de la vida de la pareja que no se habían resuelto por alguna razón. Pasar más tiempo juntos produce dificultades en la relación diaria, se requiere un sistema diferente que permita un acomodo real. La pareja constituye una fuente de aceptación de los cambios corporales.

En el ámbito sexual: el juego de seducción es diferente, el coito también. Se generan procesos de adaptación, ajuste a cambios biológicos normales. Dentro de la revisión de la crisis se concluye que la pareja comparte todo un pasado común que permite la proyección de la vejez en conjunto, lo que da tranquilidad a la pareja.

DESARROLLO SOCIAL Y DE LA PERSONALIDAD DE LA ADULTEZ TARDÍA.

Después de los 65 años el individuo vive una etapa normal del desarrollo, los principales problemas que enfrentar los adultos mayores, son la política y la economía, que afectan su status en mayor grado que el mismo envejecimiento. Debemos tener claro que las personas claves en el problema de envejecimiento son los grupos de edad más joven, por que son ellos los que determinan el status y la posición de tales personas en el orden social (Papalia, 1990).

Pese a lo que se suele pensar la salud de los adultos mayores es bastante buena, el problema es que muchas de las enfermedades que se asocian con la vejez son enfermedades crónicas que han sido adquiridas aproximadamente a los treinta años, como es el caso de la artritis, diabetes, enfermedades cardiacas, reumatismo, lesiones ortopédicas, alteraciones mentales y nerviosas.

Por lo tanto, el envejecimiento en sí mismo no es una enfermedad y la mayor parte de las personas ancianas gozan de buena salud, aunque no se puede negar que el envejecimiento está acompañado de cambios físicos y que incrementa la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas, debido a que el equilibrio orgánico es más frágil.

De esta manera, los estereotipos populares que plantean que los años de la vejez son asexuados, son infundados puesto que en la práctica, existe un número elevado de personas adultas, que después de los sesenta y cinco años permanecen interesadas y activas sexualmente.

En definitiva, si bien es cierto que las relaciones sexuales en la tercera edad son diferentes en frecuencia e intensidad, las cuales disminuyen producto de signos biológicos y físicos, la satisfacción y consistencia de la misma se deberá principalmente a como haya sido el comportamiento sexual durante la juventud.

Por último, si bien es cierto que el adulto mayor ya no cuenta con la misma eficiencia que tuvo en su juventud, con relación a algunas habilidades cognitivas; en la actualidad es poseedor de un conocimiento pragmático, que conocemos como sabiduría, la cual ha sido acumulada como producto de su experiencia a lo largo de la vida. De esta manera, el adulto mayor posee un gran desarrollo de la comprensión por medio de la experiencia y la capacidad para aplicarlos a sus asuntos importantes (Philip, 1997).

CRISIS EN LAS ETAPAS DEL DESARROLLO DEL SER HUMANO.

Pensemos en la crisis de la infancia: aprender a ser autónomos, a caminar, a comunicarse, a aprender el código lingüístico de su cultura, etc.

Qué decir de la crisis adolescente : quienes en busca de su propia identidad, deben romper con los modelos familiares y emprenden una serie de duelos para elaborar tantas pérdidas de la infancia .Al mismo tiempo ganan fuerzas para seguir construyendo su mundo y prepararse para el de los adultos.

También nos encontramos con la crisis de la edad media : etapa de logros profesionales, de una relativa solvencia económica, de la conformación de una familia y el crecimiento de los hijos. Aquí se suceden momentos de satisfacción por los logros alcanzados y el duelo por los no cumplidos, por las conocidas "asignaturas pendientes".

Llegamos entonces a la crisis de la adultez tardía donde también deben elaborarse ciertas pérdidas y reorganizar las actividades y vínculos existentes como así también ser capaces de generar nuevas relaciones.

Sabemos que cada persona vive su envejecimiento de acuerdo a su historia personal, al contexto en el que vive, a la educación recibida, a las pautas culturales acerca de la vejez y a la concepción de "viejo" que han

sostenido durante la juventud. Pero también dependerá de sus cualidades personales, su capacidad de adaptación a los cambios, a su estilo de vida y a su mirada hacia el futuro .

Pensemos que "envejecer" es un proceso que se inicia desde que nacemos. Este proceso integra aspectos físicos, psicológicos, sociales y culturales que se influyen mutuamente y condicionan las conductas, las competencias y el desarrollo en general.

En cuanto a los factores biológicos, podemos pensar en un gradual desgaste físico-orgánico que *-en la vejez-*no necesariamente debe entenderse como impedimentos para continuar activos.

Los factores psicológicos influyen en el auto concepto en cuanto persona activa, protagonista de una historia personal atravesada por afectos, sentimientos ,deseos y placeres que condicionan la relación con los otros y con su propia autoestima. En la vejez no necesariamente desaparecen ni conducen a una desvalorización, inseguridad o depresiones ante las miradas prejuiciosas del imaginario social .

Los factores sociales y culturales específicamente occidentales en constante cambio han transformado el concepto de vejez, el rol del hombre y la mujer mayores , creando nuevos términos como " tercera edad", " gerontes"- entre otros.

Los adultos mayores jubilados han legado un mundo lleno de posibilidades, en el cual han desplegado toda su fuerza y capacidad, las que ahora se ven un poco disminuidas pero compensadas con la experiencia, la sabiduría y paciencia de quién tiene poco que perder, pero mucho que ganar, siempre y cuando la sociedad les brinde la posibilidad de mostrar estas habilidades y destrezas, a través de sus experiencias, es por ello que en el desarrollo del ser humano se viven o experimentan etapas que son básicas para desarrollar sus capacidades.

E. EL CICLO PRODUCTIVO DEL SER HUMANO.

En la edad adulta (entre los 20 y 40 años) se mantiene un gran potencial para el desarrollo intelectual, emocional y físico, algunos de esos progresos son consecuencia de los nuevos y significativos roles que las personas asumen en la edad adulta, es por ello que esos roles afectan el pensamiento y los actos de la gente, a su vez determinan el modo como las personas desempeñan estos.

El trabajo está ligado a todos los aspectos del desarrollo los factores físicos, intelectuales, emocionales y sociales, ya que incide en la labor que como individuo realiza, además de otros aspectos o campos de su vida. Los adultos jóvenes están en proceso de consolidación de su carrera u oficio, pero estos se muestran menos satisfechos con lo que realizan, además de tener opciones para cambiar de trabajo en busca de mejores oportunidades, para mostrar sus habilidades y destrezas.

Es así que el desempeño de los jóvenes esta ligado a las exigencias específicas de cada trabajo, por ello los jóvenes ejecutan una labor que requiere rapidez de reflejo y un adulto mayor un trabajo que requiera madurez de juicio y experiencia, claro que esto no se puede generalizar en ninguno de los dos grupos ya que dependerá del contexto en el cual se desenvuelvan y el trabajo desempeñado.

En nuestro país la edad legal y promedio en la cual una persona comienza a trabajar es de 18 a 20 años, esto debido a que muchos por la falta de ingresos económicos dejan sus estudios, algunos solo alcanzan la educación básica. Sumado a esto los jóvenes tienden a convertirse en padres a temprana edad, las responsabilidades que tiene que asumir ya sean económicas o familiares, los obliga a dejar sus estudios.

El Salvador es un país con un alto índice de niños que trabajan a medio tiempo y tiempo completo(no estudian), esto se debe a múltiples factores desde el desempleo de los padres, desintegración familiar, falta de recursos económicos, familias numerosas entre otras, lo cual origina que cada vez más los jóvenes se vean forzados a trabajar desde temprana edad.

El trabajo y género, actualmente mantiene una relación muy estrecha ya que al igual que los hombres, las mujeres trabajan para ganar dinero, lograr reconocimiento y satisfacer necesidades personales. Tanto hombres como mujeres aprovechan las nuevas alternativas de trabajo, como los horarios flexibles y de tiempo parcial, aun así las mujeres ganan menos dinero que los hombres y ascienden a puestos con mayor

dificultad a cargos superiores, esta situación se debe a que en la sociedad salvadoreña todavía se tiene una imagen distorsionada del rol de la mujer y el trabajo.

Esta situación se puede observar en el Salvador con las mujeres que trabajan en las maquilas salvadoreñas y las empleadas domésticas, siendo estas explotadas con sueldos por debajo del salario mínimo, sin prestaciones y con horarios de más de 10 horas diarias, lo que representa un grave problema a futuro para estas mujeres cuando ya no son útiles para sus empleadores, al encontrarse sin un ahorro de compensación de su trabajo realizado.

La edad adulta intermedia se puede definir entonces como el periodo cronológico entre los 40 a 65 años de edad, en esta época algunos trabajadores están obteniendo sueldos muy bien remunerados además de compromisos familiares. Las personas que siguen el patrón de una carrera estable cosechan beneficios personales, permitiendo a la sociedad aprovecharlos alcanzando posiciones de mando y responsabilidad.

Pero también en ellos existe el estrés ocupacional debido a la insatisfacción de los trabajadores con sus empleos que se refleja en quejas físicas y emocionales; las posiciones subordinadas contribuyen a que el trabajador experimente presión y tratamiento autoritario, también es importante mencionar que los conflictos con los supervisores, subordinados y compañeros de trabajo, además de los problemas de pareja y familiares, influyen en su capacidad de concentración en sus labores.

El mayor estresante en esta etapa es la pérdida del empleo, los trabajadores derivan del trabajo su identidad, los hombres sobre todo para quienes su "hombria" consiste en mantener a la familia y su pérdida del salario como muestra de su valor personal.

Por otra parte en El Salvador las remuneraciones que se les aportan a los jubilados (60 años en hombres y 55 años en mujeres, como promedio) son insuficientes para cubrir los gastos necesarios y debido a la grave situación económica del país, se ven obligados a buscar ingresos extras para poder solventar estas deficiencias prolongando su vida laboral por un tiempo indeterminado.

La adaptación a la pérdida del empleo es la perspectiva desde la cual las personas ven como un retroceso su falta de empleo, buscando una oportunidad para crecer emocional y profesionalmente desarrollando sus capacidades.

Una sociedad donde el trabajo cumple un papel importante en la vida de las personas y que incide en su sentido de identidad el cual infunde un sentido de competencia y les enseña que pueden superar los problemas que encuentran. Algunas personas desempeñan trabajos creativos en la edad intermedia ya que se relaciona con ser más cuidadoso.

La edad adulta tardía es la etapa de desarrollo durante la cual las personas encuentran utilidad para aquello que han aprendido. La senectud por otro lado es considerada improductiva en la sociedad, siendo marginados por lo que se tiene la percepción equivocada que ser un " anciano " es " no tener nada que hacer o no servir para nada " , cuándo en realidad son muy productivos si bien no con la agilidad y rapidez de jóvenes, pero tiene a su favor la experiencia y la práctica de un trabajo bien realizado. En esta época la actividades lúdicas son de gran importancia para mantener un buen control de sus cuerpos.

F. EL IMPACTO DE LA JUBILACIÓN Y LA CRISIS DE ADAPTACIÓN

AL NUEVO CICLO DE VIDA.

Muchas personas pasan durante mucho tiempo esperando la edad reglamentaria para su retiro de la vida laboral, se piensa que para ese momento se hará lo que se desee, que ya no habrá preocupaciones, que no tendrán que levantarse a tempranas horas del día, etc. Pero también existen personas que se retiran de su vida de labores a su vida de descanso, sin albergar ningún tipo de propósitos, metas o sueños específicos.

Otro tipo de personas que habiendo formado muchas ilusiones se dan cuenta que al retirarse no existe nada de aquello con lo que habían soñado y es porque se han formado diferentes expectativas; pero se encuentran con que tienen muchas cosas nuevas por hacer en las cuales no habían pensado, a estas personas se le presentan diferentes dificultades que en muchos de los casos no encuentran como resolverlas y por ello en ocasiones se presentan depresión, ansiedad etapas de melancolía y nostalgia.

Existe otro tipo de personas que se han planeado de una manera más realista su retiro y por lo tanto son estas personas las que se van preparando de una forma eficaz y feliz.

Retomando estos aspectos se puede evidenciar que la forma en la que se afronta el retiro de la vida laboral depende en gran medida de las actitudes que presenta cada individuo respecto a este proceso o etapa de la vida, depende de cómo se organice y se planifica y es por ello que produce en muchos de los casos un impacto a nivel social y a nivel psicológico, que es el que se abordó en esta investigación.

Para cualquier persona acostumbrada a llevar un ritmo de vida de trabajo cerrar esta etapa productiva puede provocar una serie de problemas psicológicos como lo es: sentimientos de inquietud, depresión, angustia y ansiedad. El retiro de la vida laboral no significa retirarse de la vida por completo, las personas deben estar conscientes que ya no tendrán un horario de trabajo establecido, que no tendrán los mismos ingresos que antes, pero que dependerá de cada persona la forma en la que enfrentarán esta situación de vida.

Al enfrentarse a nuevas situaciones y especialmente, porque la misma sociedad no prepara para esta etapa; si no que al jubilarse las personas piensan o consideran que pasan a ser improductivos y que tendrán que depender de otras personas tanto económica, emocional y físicamente.

Y es entonces aquí en donde entran en juego los diferentes aspectos de tipo psicológicos; como lo son los cambios emocionales, la sexualidad, las relaciones en el grupo familiar y con su entorno social, las expectativas de vida, etc. Una persona que se retira de su vida laboral debe conservar siempre el entusiasmo de vivir, de ser una persona útil; no debe caer en el grave error de pensar que porque ya no tendrá un trabajo dejará de ser útil para la sociedad y para la familia, aunque también es importante que reconozca cuáles son sus limitaciones y cuáles sus capacidades para trabajar en función de ellas.

Es importante mencionar que a raíz de un estudio realizado en Cuba, en el año de 1989, con adultos mayores se descubrió que existen cinco tipos de modelos por sus diferentes características:

Los constructivos son personas que están bien integradas en el ámbito personal, familiar y social; no presentan ansiedad, las personas que tuvieron una infancia feliz y en el período de la edad adulta sufrieron pocas tensiones. Siempre estuvieron activos, realizaron ejercicios físicos, todavía son sexualmente activos, o por lo menos, disfrutan de la compañía del sexo opuesto, fueron persona felices en el matrimonio, este tipo de sujetos están satisfechos con cada uno de sus logros y de sus derrotas, son personas que le encuentran sentido a la vida aún en etapa; para estas personas el retiro de la vida laboral es una oportunidad para aprender, para disfrutar, para seguir adelante.

Los dependientes se caracterizan por menor autosuficiencia y por mayor pasividad y dependencia, son personas relativamente bien integrados, sin síntomas de ansiedad, tienen una razonable intuición respecto a sus cualidades personales; tienen un sentimiento de satisfacción con la vida.

Los defensivos son personas que presentan comportamientos neuróticos y de falta de control emocional; son personas protegidas por un escudo, de hábitos cerrados y comportamientos estereotipados, absolutamente convencionales, se sienten temerosos ante una posible dependencia y permanecen siempre muy ocupados.

Los hostiles tienen pocas ambiciones en lo que respecta a realizaciones futuras; en la mayoría de los casos su vida profesional fue inestable, se preocupan con sentimientos de fracaso, son personas inflexibles en sus criterios y no admiten recomendaciones en la manera de pensar y hacer, alimentan muchos prejuicios, se aferran al trabajo con desesperación como si con eso pudieran combatir el propio envejecimiento.

Los pesimistas dirigen toda la hostilidad a sí mismos, son conflictivos, revelan un pasado desagradable, razón por la cual jamás expresan el deseo de volver atrás, la muerte no les preocupa, pues representa la liberación de una existencia poco satisfactoria.

Según el estudio realizado se puede concluir que la forma en la que cada persona, enfrente esta etapa de la adultez intermedia y tardía, dependerá en gran medida de la vida que tuvieron durante el desarrollo y de cómo se preparen para esta; se debe aclarar que no en todos los casos las personas presentarán las características antes mencionadas. Sería un error generalizar estas características.

CRISIS DE ADAPTACIÓN.

Qué se entiende por crisis: "La crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo"

En este caso específico se aborda la crisis de la adaptación desde el punto de vista en el que muchas personas adultas mayores enfrentan de diferentes formas su retiro de la vida laboral y por lo tanto presentan diferentes indicadores de una posible crisis.

Para poder catalogar o decir que una persona está atravesando por una crisis es necesario observar el suceso externo y lo que significa para la persona en el contexto de la historia de su desarrollo. Esta crisis dependerá del tiempo, la intensidad, duración, secuencia y el grado de interferencia con otros sucesos del desarrollo; posiblemente junto con el proceso del retiro debe enfrentarse a otras situaciones que afecten aún más dicho proceso como lo es la soledad, la muerte de un cónyuge, etc.

Las personas que se enfrentan a una crisis en la adultez mayor pueden experimentar los siguientes síntomas:

- ✧ Sentimientos de cansancio y agotamiento
- ✧ Sentimiento de desamparo
- ✧ Sentimiento de inadecuación
- ✧ Sentimiento de confusión
- ✧ Síntomas físicos
- ✧ Sentimientos de ansiedad
- ✧ Desorganización del funcionamiento en sus relaciones familiares
- ✧ Desorganización del funcionamiento en sus relaciones sociales y desorganización en sus actividades sociales.

No necesariamente las personas que están jubiladas van a presentar todos estos síntomas; posiblemente solo presenten algunos de ellos pero no por eso dejará de tomarse como una crisis y por que existe un cambio de vida para el cual no todos / as están debidamente preparados/ as.

Una persona con una adecuada salud mental, el retiro no se enfoca únicamente como la búsqueda de un descanso continuo, libre de tensiones e inquietudes, no debe ser un simple planear de actividades a realizar, sin tener en cuenta la preparación requerida para afrontar estas actividades de una manera eficiente y satisfactoria. Una de las principales situaciones que debe tenerse en cuenta es que la actividad es un atributo de la persona mentalmente saludable, se requiere que las personas tengan un propósito, dirección y sentido que pueda conseguir ciertos objetivos que sean convenientes para él y aceptables para el grupo social del cual es miembro.

Sí una persona ha sido obligada a retirarse a una edad en que todavía tiene suficientes recursos físicos y mentales para desempeñar adecuadamente tareas significativas desde el punto de vista social, y si, en adición a ésto, no ha sabido planear debidamente su jubilación, lo más probable, es que ella se encuentre abocada a tremendas crisis psicológicas. Un retiro inesperado, como a veces ocurre, puede provocar una crisis total.

Un retiro positivo y con éxito empieza con un estado mental, con el reconocimiento de que es una oportunidad para comenzar una nueva vida en muchos sentidos, por este motivo es importante la necesidad de que todo individuo debe planear anticipadamente en qué va a ocuparse cuando llegué el turno de la jubilación y no dejarlo para el último momento.

Existe una notable diferencia entre los hombres y las mujeres al momento de enfrentar el retiro; para las mujeres el retiro no es un problema ya que para ella trabajar fuera del hogar no significa lo mismo que para el hombre, fácilmente puede unirse a una organización social o caritativa. Las mujeres que ejercen alguna profesión la actitud hacia el retiro es diferente porque existe una necesidad de reconocimiento, prestigio profesional, necesidad del éxito, etc.

A diferencia de los hombres el retiro de la vida laboral pueden presentarse tres problemas: el hombre no puede dedicarse como lo hace la mujer, a la mera actividad social; esto posiblemente se deba a que en toda su vida no se dedicaron a este tipo de actividades y también porque son patrones de cultura.

El segundo problema del retiro para el hombre es la pérdida de la identidad de su condición. Mientras ha trabajado, él ha ofrecido a su esposa e hijos el prestigio que adscribe su ocupación. Posterior a su retiro es como si este prestigio desapareciera.

Y el tercer problema es la pérdida de los compañeros de trabajo, se pierde interacción con ellos, tienen que integrarse a nuevos grupos y surge también una nueva intimidad con las esposas. Seguramente el retiro no es lo que desmoraliza a las personas, sino las faltas de alternativas adecuadas. No sólo es la pérdida del trabajo, sino la ausencia de las relaciones humanas a las que se estaba acostumbrado, la mujer aunque se retire, puede seguir desempeñando funciones de hija, de madre y de abuela, lo cual la mantiene en constante ocupación.

G. CAMBIOS FÍSICOS, EMOCIONALES Y PSICOLÓGICOS.

El envejecimiento físico se suman en el adulto mayor hechos que perturban su tranquilidad, como la desafectividad, la inactividad laboral, la pérdida de seres queridos, el aflorar de los recuerdos, el aislamiento (se desapega a la persona de edad, se la deslocaliza), los cambios en su capacidad intelectual, la carencia de diálogo, la concentración en sí mismo que lo lleva a ser reservado o indiferente y tantos otros factores.

En la era moderna el fenómeno generalizado de la jubilación o retiro juntamente con los adelantos científicos y técnicos determinaron un cambio en la naturaleza del trabajo. El retiro de la actividad es considerado como una etapa normal del ciclo de la vida. Este hecho hace sentir a los adultos mayores desplazados de la sociedad que los relega. Todos estos problemas causan la marginación, pues la sociedad considera al hombre por lo que hace y produce y no por lo que es.

Muchos de los cambios que se están produciendo son inevitables pero es necesario compatibilizar las modificaciones de las estructuras sociales y la planificación de los servicios de salud y asistencia social que permitan la atención de las necesidades de la familia y de sus miembros. La sociedad moderna esta impregnada de materialismo y el trabajo es considerado como productividad y no como formación humana.

Estos cambios no implican una pérdida de las funciones, sino que estas disminuciones implican la generación de cambios en los hábitos de vida. Físicamente, en la mujer se vive la menopausia (45-50) disminución fluctuante. Aquí si se da la pérdida de una función: la capacidad reproductora, mal genio, labilidad, falta de energía. Desajuste en relación con el equilibrio anterior. Sintomatología física (cambios) y psicológica. La mujer va a vivir mucho más aceptadamente la vejez, siempre que no haya centrado su autoestima en el atractivo físico.

Andropausia en los hombres: disminución de la hormona masculina (testosterona). Disminución en la cantidad de espermios y su velocidad, disminuye la frecuencia de las relaciones sexuales, con la pérdida de la testosterona se da una cierta inestabilidad sexual, se requiere más estimulación y apoyo de parte de la pareja.

Todos estos cambios generan mucha angustia y duelo por el cuerpo joven. Se convierten en una gran herida narcisística. Refuerzan la conciencia de la vejez y la muerte próxima. Se espera la aceptación de la nueva imagen física, que los cambios sean integrados a la personalidad.

La edad adulta tardía puede tener unas limitaciones, pero también tiene unos potenciales únicos y distintivos : serenidad de juicio, madurez vital, experiencia, perspectiva de la vida histórica personal y social, etc. El proceso de envejecimiento esta condicionados por cambios a tres niveles: cambios somáticos, cambios psicológicos y cambios sociológicos.

Cambios somáticos: se caracteriza por una serie de transformaciones progresivas e irreversibles, en función de la edad. Modificaciones de los tejidos, de los huesos, las glándulas, la postura corporal, el color de los cabellos, el estado de salud, etc.

Cambios psicológicos: se observa la necesidad y los esfuerzos de adaptación del individuo que envejece, además de cambios de estado de ánimo y de personalidad que afectan tanto al adulto mayor como a su familia, por ello muchas veces los aspectos físicos son consecuencias de los efectos psicológicos.

Cambios sociológicos: se caracteriza por ciertos cambios de estatus y de roles a partir de una disminución del rendimiento de entre estos, destaca la jubilación como paso a la inactividad corporal.

CAMBIOS BIOLÓGICOS.

El ser humano evoluciona en su interior de una forma diferente a la evolución de su aspecto biológico y por lo tanto la etapa y el proceso de envejecimiento no deben verse como una etapa final sino como una etapa de maduración y de evolución del ser humano. Es por ello que alguno de los problemas físicos que con más frecuencia se presentan en los adultos mayores son:

Problemas de irrigación sanguínea : la caja torácica se vuelve más rígida y a su vez disminuye la capacidad respiratoria. Disminuye el ritmo cardíaco, aumenta la presión arterial y disminuye el suministro sanguíneo debido a la disminución del volumen de contracción del corazón.

La sexualidad: La atrofia de las glándulas sexuales, no significa que desaparezca la actividad sexual normal, como se ha creído erróneamente.

Los sentidos: en el plano funcional de los procesos sensoriales, el ojo y el oído son los órganos que antes envejecen por lo que se refiere a la limitación de sus funciones.

LAS ENFERMEDADES MÁS HABITUALES.

A partir de cierta edad, es frecuente la presencia de achaques pequeños problemas de funcionamiento del organismo y alteraciones anatómicas que asocian molestias, así como de enfermedades de mayor entidad.

- ✓ Enfermedades crónicas: las enfermedades crónicas graves obligan al anciano a limitar de forma importante su ritmo de vida y a seguir un tratamiento continuados.
- ✓ Trastornos del sueño: los problemas del sueño a esta edad pueden producirse por exceso o por defecto, debido a un trastorno primario, una alteración ambiental o algún estado patológico.
- ✓ Trastornos de alimentación : la dentadura en malas condiciones puede suponer una dificultad para ingerir alimentos y para masticarlos. A partir de los 60 años, se presentan también alteraciones de la capacidad de absorción del sistema gastrointestinal y más frecuente la presencia de gastritis de tipo atrófico. También el abandono alimentario esta muy relacionado con las situaciones de soledad.
- ✓ Enfermedades del sistema óseo: la descalcificación u osteoporosis, pérdida de la densidad o masa ósea, conduce a problemas como dolores óseos, deformidad de la caja torácica, deformidad de los huesos en las extremidades, riesgo elevado de fracturas, etc.
- ✓ Enfermedades vasculares y del corazón: debido al envejecimiento celular de las arterias del organismo y a los cambios de la masa muscular de corazón, las enfermedades cardiovasculares contribuyen a una de las primeras causas de muerte en la edad avanzada.

CÓMO ENVEJECEN LOS ÓRGANOS.

La disminución funcional no es la causa del envejecimiento, sino más bien su consecuencia, la piel es el primer órgano en el que se anuncia el envejecimiento. La clave está en la atrofia de la epidermis, con su pérdida de tonicidad y elasticidad. El cabello encanece, las uñas crecen más lentamente.

Hay cambios en la silueta en general: el individuo se encoge y se encorva, sus articulaciones son menos flexibles, sus músculos se atrofian, disminuyen de tono y pierden fuerza. Por eso la postura típica es de flexión.

La marcha se produce a pequeños pasos, arrastrando los pies y sin apenas balancear los brazos. La masa ósea disminuye (osteoporosis) y son frecuentes las fracturas. En el plano funcional, el ojo y el oído son los órganos que antes envejecen. El envejecimiento de los párpados se manifiesta por la aparición en el ángulo externo del ojo de la "pata de gallo" y se produce la pérdida de brillo de la mirada.

El envejecimiento del aparato respiratorio se expresa principalmente por una disminución de la capacidad vital, que es aquella que corresponde al máximo de gas obtenido después de una inspiración forzada. Varía entre 4,5 y 5 litros en el hombre adulto, y 3,2 a 3,5 litros en la mujer. El descenso comienza hacia los cincuenta años y puede bajar hasta el 50% de su capacidad normal en las personas de 85 años.

Por otra parte, el envejecimiento del aparato cardiovascular consiste en una ligera disminución del ritmo cardíaco, con la aparición ocasional de extrasístoles (pulsación cardíaca añadida), aumento de la presión arterial y disminución del suministro cardíaco como consecuencia de la disminución del volumen de contracción del corazón. Todo ello origina un déficit en la irrigación cerebral.

La arteriosclerosis, o endurecimiento de las arterias, es la enfermedad que con mayor frecuencia aparece en el senescente. Las dificultades para la digestión, la mayor propensión para las úlceras de estómago y duodeno y la pérdida progresiva - si no se detiene con medios adecuados - de los dientes por caries y piorrea, son consecuencia del envejecimiento del aparato digestivo.

El hígado, aunque disminuye de volumen y de peso, se mantiene mucho tiempo sin sufrir involución. La disminución del volumen de los riñones y de su velocidad de filtración es característica del envejecimiento. En el hombre es frecuente la alteración de la próstata, que le origina dificultad en la micción y una progresiva retención de la orina.

Sin embargo, la actividad sexual, tanto en el hombre como en la mujer, pueden permanecer hasta edades muy avanzadas, ya que no sólo va ligada a la genitalidad sino también a la vida sentimental y a la imaginación.

Existe lo que se llama la longevidad potencial o duración de la vida máxima de una especie, al margen de las condiciones ecológicas. El número medio de años vividos por el conjunto de los individuos nacidos en un período determinado y en una determinada región es lo que se denomina longevidad media.

El número de años que podemos alcanzar en función de nuestra biología y de los factores del medio, es lo que se conoce con el nombre de longevidad efectiva. Finalmente, la longevidad diferencial indica las variaciones interindividuales dentro de un mismo grupo y las variaciones de un grupo respecto a otro.

El hombre tiene un ciclo vital que se desarrolla en tres fases: crecimiento, madurez y senescencia. Entre todos los vertebrados de sangre caliente, el hombre es el que puede vivir más, alcanzando un techo máximo de ciento doce años.

EFECTOS FÍSICOS DEL ENVEJECIMIENTO.

ÓRGANO O SISTEMA	EFECTOS NATURALES DEL ENVEJECIMIENTO	FACTORES ACELERADORES
Piel	Pierde espesor y elasticidad (aparición de arrugas). Se contusiona más fácilmente al debilitarse los vasos sanguíneos cercanos a la superficie	Proceso acelerado por el tabaquismo y la excesiva exposición al sol
Cerebro y Sistema nervioso	Pierde parte de la capacidad de memorización y aprendizaje a medida que las células mueren. Mayor lentitud de reacción ante los estímulos (los reflejos se debilitan)	Proceso acelerado por el consumo excesivo de alcohol y otras drogas, y por repetidos golpes en la cabeza
Sentidos	Se hacen menos agudos al irse perdiendo las células nerviosas	Proceso acelerado por el tabaquismo y la exposición constante a ruidos altos
Pulmones	Se reduce su eficacia al disminuir su elasticidad	Proceso acelerado por el tabaquismo, la contaminación del aire y la falta de ejercicio
Corazón	Bombea con menos eficacia, dificultando el ejercicio.	Proceso acelerado por el consumo excesivo de alcohol y tabaco, y por malos hábitos alimenticios
Circulación	Empeora y aumenta la presión sanguínea al endurecerse las arterias	Proceso acelerado por lesiones y obesidad
Articulaciones	Pierden movilidad (rodillas, cadera) y se deterioran debido al desgaste y presión constantes (la desaparición del tejido cartilaginoso entre las vértebras provoca el "encogimiento" típico de la ancianidad)	Proceso acelerado por lesiones y obesidad
Músculos	Pierden masa y fortaleza	Proceso acelerado por la falta de ejercicio y la desnutrición

CAMBIOS PSICOLÓGICOS.

Adaptación psicológica: Las diversas aptitudes cognoscitivas del individuo se ven afectados en distinta medida en el proceso del envejecimiento. El descenso de la capacidad intelectual en los adultos mayores no se produce en función de la edad cronológica sino que va ligado a enfermedades y circunstancias psicosociales desfavorables.

El período involutivo se caracteriza psicológicamente por los esfuerzos que debe realizar el individuo para adaptarse a los cambios biológicos limitaciones físicas y a las nuevas condiciones de vida que supone el envejecimiento.

LOS TRASTORNOS PSÍQUICOS.

Los trastornos que aparecen en los adultos mayores tienen características propias, distintas a las de otras etapas de la vida. En lo que podría denominarse un envejecimiento normal, el individuo se va adaptando sin problemas a su nueva situación, pero si no es así y además, se presentan circunstancias muy adversas, la persona descompensada entra en un estado de senilidad con algunos trastornos.

- Depresión senil: forma parte de la psicosis basadas en lesiones orgánicas, son reacciones sentimentales tristes. El estado de tristeza o depresión constituyen una estimulación afectiva que realiza con frecuencia el cuadro clínico de una cerebropatía orgánica senil.
- Neurosis : este cuadro psiquiátrico no es muy distinto al que se produce en otras etapas de la vida aunque en ocasiones tiene algunas características especiales que lo diferencian. La depresión se acompaña, frecuentemente de un componente ansioso, somatización e hipocondría, una postura de pesimismo y la resignación ante las escasas perspectivas de futuro.
- Psicosis y otras alteraciones: como en el caso de la neurosis, estos cuadros provienen ya de etapas anteriores o son muy similares a los descritos en la vida adulta.
- Demencias : es una afectación de deterioro cerebral, con decadencia progresiva y global de las funciones intelectuales.
- Enfermedad de Pilk : Se trata de una atrofia frontal y temporal circunscrita a los lóbulos frontales y temporales, y se considera de origen hereditario degenerativo.
- Enfermedad de Alzheimer : Es mas frecuente que la anterior y se da mas entre las mujeres. Se manifiesta por un envejecimiento patológico y acelerado de las neuronas cerebrales.

- Demencia senil: durante el declive de la vida se produce de modo natural, un gradual deterioro de las funciones del cuerpo y de la mente. Consiste en una atrofia generalizada, habitualmente más densa en el lóbulo frontal, no se conocen las causas de esta enfermedad.
- La memoria: es fundamental para el aprendizaje, ya que lo que no se puede recordar no existe. La memoria inmediata o de hechos recientes disminuye notoriamente, ello conduce a repetir las mismas preguntas y conversaciones.

POR QUÉ SE DEPRIMEN LOS ADULTOS MAYORES.

Los factores son varios:

- 1.- Disminución de los ingresos económicos.
- 2.- Disminución de la importancia del papel que juegan en la sociedad.
- 3.- Pérdida de seres queridos.
- 4.- Situaciones de aislamiento por incapacidad física.

Se suelen distinguir básicamente dos tipos de depresiones: la llamada depresión mayor (originada desde dentro, de origen orgánico por disminución de los neurotransmisores), con alto riesgo de suicidio y la llamada depresión neurótica o menor, en la cual siempre existe algún motivo externo que la justifica.

TRASTORNOS COGNITIVOS.

Los más frecuentes y generalmente más precoces son los fallos de la memoria por dificultades serias en la atención. El factor tiempo influye en la valoración de la pérdida de memoria, declinando ésta con el paso de los años en todas sus estructuras: aprendizaje, conservación y evocación.

El cerebro del adulto mayor almacena mal o deposita desordenadamente los mensajes que recibe, luego al evocarlos puede confundirlos o le vienen a su memoria confusamente, entre otras razones por estar desordenados.

La memoria de los hechos próximos es la más débil de los ancianos y la que más se acentúa en un envejecimiento normal. Es la memoria a corto plazo, primaria o inmediata, la que crea más problemas en la vida cotidiana de los ancianos.

PÉRDIDA DE MEMORIA.

Otra de las creencias es que cuando se llega a viejo comienza a perderse la memoria. Durante muchos años se ha pensado que al envejecer, las neuronas mueren más rápido que antes y se va perdiendo la memoria.

Un estudio realizado en la Universidad de Boston demuestra que con la edad lo que se atrofia son los canales de comunicación de las neuronas, pero todos los datos almacenados permanecen intactos. Esto quiere decir que las personas pueden seguir siendo muy inteligentes aunque la velocidad de su pensamiento sea menor, a más edad se conoce más y se tienen más experiencias.

Otros estudios realizados han demostrado que las personas mayores tal vez sean más lentas en realizar actividades intelectuales, pero las hacen con mucho más perfección que personas jóvenes y aunque tarden más tiempo en tomar decisiones se equivocan menos.

El problema de la comunicación y del lenguaje de personas que se encuentran en un determinado momento de su existencia, en el que suelen sufrir numerosas pérdidas, que forman parte de su propia vida: salud, trabajo, seres queridos, relaciones sociales, etc. Afortunadamente, la mayor parte de las personas de la adultez tardía conservan la palabra.

El lenguaje es su bien más apreciado. Los adultos mayores suelen utilizar ampliamente su lenguaje, hablan mucho y si no tienen con quién, hablan solos. Gracias al lenguaje pueden guardar y compartir sus experiencias, hacer proyectos, amar y participar en distintos ámbitos sociales.

CAMBIOS AFECTIVOS.

El principal cambio esperable al que va a tener que enfrentarse es a procesos de pérdidas más habitualmente que en otras etapas de su vida (la pérdida de sus figuras parentales y de personas significativas en su vida con las que mantenía fuertes lazos a nivel emocional y afectivo). El duelo es el conjunto de reacciones de tipo físico, emocional y social que se producen por la pérdida de una persona que nos es cercana.

Dependiendo de la intensidad de la relación podremos experimentar, desde un sentimiento transitorio o de tristeza, hasta una desolación completa que puede persistir por años o volverse crónica. En este último caso

decimos que el duelo no se ha elaborado adaptativamente y va adquiriendo matices patológicos, ante los cuales es preciso recurrir a la ayuda de profesionales con experiencia en su abordaje en personas mayores.

Coleman (1992) sostiene que la autoestima se mantiene estable a lo largo de la vida. La autoestima se encuentra asociada con la salud, las actitudes hacia el envejecimiento y la satisfacción con la vida pasada.

Tener una buena autoestima, cuando envejecemos, es un buen índice de que la adaptación a circunstancias difíciles, como por ejemplo el afrontamiento de la vejez o la pérdida de independencia, la realizaremos favorablemente. Niveles bajos de autoestima serían señales de la posibilidad de la aparición de sucesos depresivos.

A través de los diversos estudios longitudinales que se han realizado en este enfoque se concluye que la personalidad en la vejez es estable aunque la perspectiva interaccionista dentro de dicho enfoque plantee excepciones. Por ejemplo desde la perspectiva interaccionista en los primeros estudios se encontró que con la edad incrementa la introversión y por lo tanto disminuye la extraversión (Jung 1931).

La forma en que una persona negocia las experiencias y acontecimientos de su vida depende básicamente del contenido, organización y funcionamiento de su autoconcepto. El autoconcepto es una organización que integra e interpreta la experiencia a lo largo del tiempo le da continuidad y significado, regula el afecto y motiva a la persona. Para Mc Crae y Costa (1988) el autoconcepto y el significado del yo están asociados a rasgos de personalidad como el lugar de control.

Depende de la teoría que se tome el concepto de estadio varía, sin embargo se puede decir que hay dos posiciones extremas: Estadio considerado como una forma de clasificar y describir a los individuos y por lo tanto, identifican intervalos de la vida de una persona.

Estadio como la organización lógica de la personalidad, representando niveles de organización de la personalidad del ser humano.

Desde este enfoque, para comprender a las personas en la última parte de su vida y siguiendo el concepto de integridad de Erikson (1982) hay que considerarlas en el contexto de su historia personal, con los conflictos y crisis que se dieron en las etapas anteriores de su vida y los esfuerzos que realizaron por resolverlos.

Las experiencias individuales únicas de cada persona marcan el que exista una mayor variabilidad interindividual en la vejez y que no tengan tanto impacto los cambios madurativos.

Es así que se adjudican diversos rasgos negativos y otros positivos. Entre los primeros, destacan el egoísmo, la machaconería, el autoritarismo, el rechazo social, la tendencia al aislamiento y a la pasividad. Entre los segundos, los más relevantes son la prudencia, la reflexión y la serenidad.

La conclusión más válida y general que puede extraerse de las últimas investigaciones al respecto es que en las personas sanas y adaptadas la personalidad tiende a permanecer estable durante toda la vida.

SITUACIONES DE CRISIS.

Desde el fin de la madurez, el individuo, sufre una confrontación entre sus realizaciones existenciales y sus proyectos ideales. Esta confrontación está precipitada por la aparición de algunos momentos críticos.

- El desplazamiento social - la jubilación : una de las crisis, consiste en la pérdida del papel social y familiar que representa la jubilación. Ello supone a menudo, junto a la pérdida de índole económica, la privación de status social y prestigio. Cada persona tiene diferentes vivencias de la jubilación. Para algunos supone una liberación y la posibilidad de disponer de tiempo para realizar sus sueños, pero para otros supone el comienzo de su final.
- El sentimiento de inutilidad : a medida que el adulto mayor va perdiendo facultades, cada vez depende más de los demás. Los grados de deterioro que va percibiendo la persona a medida que pasan los años son progresivos. Ese deterioro le conduce inexorablemente a la pérdida de autonomía personal y a la dependencia de los demás, es la realidad que mayores repercusiones psicológicas tiene.
- La soledad : es la crisis que se produce por la pérdida de personas queridas. Esta soledad puede ser mortal cuando los adultos mayores viven con sus hijos y sienten que son un estorbo real, y cuando no tienen con quien compartir su vida.

LA PERTENENCIA SOCIAL.

El sentimiento de pertenencia social corresponde a la necesidad del ser humano de tener raíces, un punto de referencia y de continuidad. No es simplemente una necesidad circunstancial en una etapa particular de la vida, sino que es una necesidad fundamental de la personalidad.

Vida social: desde el punto de vista sociológico se ha visto como se considera al adulto mayor como un ser no productivo al que se le puede desplazar de los mecanismos económicos y marginado de la sociedad.

Asumir la adultez tardía: existe un grupo de adultos mayores que han asumido con mayor celeridad su ancianidad. Una persona con buena salud podrá desarrollar con mayor facilidad su vida, pero una persona que no goce de buena salud y las posibilidades económicas sean escasas, no podrá disfrutar de las ventajas de esta etapa del desarrollo.

H. SEXUALIDAD EN LOS ADULTOS MAYORES.

Las parejas mayores pueden tener los mismos problemas que afectan las personas de cualquier edad. Los hombres mayores experimentan problemas y preocupaciones sexuales que no son diferentes de los jóvenes; no obstante los factores biológicos y psicológicos pueden necesitar un control cuidadoso.

Otros factores psicológicos que afectan la función sexual en la vejez: La actitud negativa hacia el sexo adquirido desde la juventud puede seriamente afectar la capacidad de apreciar el sexo en la vejez.

Muchas parejas de la tercera edad deben enfrentar los problemas de "monotonía" y de aburrimiento con la relación a largo plazo que pueden desfavorablemente afectar la relación sexual.

Una relación o un casamiento sin amor en la edad media, puede minar una experiencia sexual o una relación, cuando una ocasión se presenta tardía.

Las sanciones religiosas que limitan el sexo al factor reproductivo estricto y desconocen la importancia de la intimidad, del amor y del placer sexual para el bienestar, rehúsan una necesidad humana importante.

Estos son algunos de los posibles factores psicológicos que afectan la sexualidad en la vejez; aunque también existe otra serie de factores que afectan en gran medida específicamente a las mujeres como lo es LA MENOPAUSIA: período en el cual la capacidad de concebir llega a su fin. Esta etapa de la vida en las mujeres puede variar, depende en muchos de los casos de factores externos a ellas, puede iniciar entre los 45 y los 55 años de edad, según las investigaciones realizadas las hormonas sexuales declina rápidamente de los 35 años en adelante.

A nivel fisiológico se observan tres cambios durante la menopausia: Los ovarios dejan de producir óvulos, lo que hace imposible el embarazo, los ovarios dejan de segregar su hormona sexual femenina, llamada estrógeno y finalmente el flujo menstrual sufre alteraciones, tornándose irregular y desapareciendo eventualmente por completo.

Estos cambios a nivel fisiológico repercuten en el estado psicológico y emocional de las mujeres de la tercera edad provocando posibles efectos en la relación de pareja. Aunque estos cambios

emocionales están relacionados con la preparación previa a esta etapa. En muchos casos la imagen de las mujeres está determinada por su capacidad de reproducir para este tipo de mujeres es un signo de orgullo y de valía. La pérdida de esta capacidad puede manifestarse en sentimientos de depresión e inadecuación.

A medida que la mujer avanza en su edad y en especial una vez finalizado su período de climaterio, disminuye de manera evidente la producción de secreción vaginal al responder a una estimulación sexual. Podrán pasar 1, 2 o incluso 4 ó 5 minutos de juego sexual antes de haya una lubricación. Existen dos mecanismos básicos implicados en esta disminución fisiológica de la respuesta lubricativa.

Muchas formas de respuesta física disminuyen por el proceso natural de esta etapa del desarrollo y el otro mecanismo es porque existe una involución natural de la función ovárica, las paredes vaginales se vuelven finas y atroficas.

La fase orgásmica en las mujeres mayores es de menor duración si se la compara con la de las jóvenes; es por ellos que se necesita de reemplazo de esteroides sexuales. La expresión de la fase resolutive es más rápida para las mujeres menopáusicas y posmenopáusicas que para las jóvenes.

Los cambios fisiológicos de la menopausia repercuten en trastornos tales como excesiva nerviosidad, inestabilidad emocional, sentimientos de frustración, irritabilidad, etc. Existen mujeres que reciben entusiasmadas la llegada de la edad climaterica porque ya no existirá el temor a quedar embarazadas puede que disfruten aún más de las relaciones sexuales. Dependerá en gran medida de la forma en la que ha experimentado las etapas anteriores a la menopausia para que esta última se enfrente de la mejor manera posible.

En los hombres el cambio es menor; en ellos se observa atrofia en los órganos sexuales, aumentan de peso, la barba se vuelve más tosca y aparecen más vellos en el cuerpo, en algunos casos disminuye el deseo sexual. Se produce un declive, más o menos acentuado, entre los sesenta y los setenta años.

Erróneamente se ha creído que no existe actividad ni interés sexuales en la tercera edad o que cuando se producen son de tipo morboso y patológico ("el viejo verde"). Hoy se admite que la vida

sexual persiste y se transforma constantemente a lo largo de toda la evolución individual, y sólo desaparece con la muerte. Sin embargo, la vida sexual en la tercera edad es un tema mal conocido en nuestro ámbito sociocultural.

La edad no es obstáculo para el disfrute de la vida amorosa, el romanticismo no se pierde con la edad.

La capacidad sexual del ser humano es mucho mayor de la que se supone; en esto influyen las costumbres de cada grupo social y la moral. Es natural que durante el proceso del envejecimiento se ocasionen diferentes cambios fisiológicos en la respuesta sexual masculina y femenina; por ello es importante que las personas los conozcan reciban ayuda profesional o trabajen en función de ello. Para lograr un mayor disfrute sexual en esta etapa de la vida.

En los hombres mayores es notable que durante la fase de la excitación existe una demora en lograr una erección en relación con la facilidad que poseía en su juventud, esta demora es natural; pero si el individuo desconoce dichas demoras, posiblemente se atemorice y responda de la peor forma; forzando una erección, lo cual perjudica porque puede frustrarse en el intento tanto él como su pareja.

Cuando el hombre alcanza la fase de la meseta casi siempre logra establecer su erección con mayor seguridad, y los testículos pueden elevarse. Si el hombre tuvo experiencias de emisiones preeyaculatorias podrá notar a esta edad una disminución en la cantidad de emisiones preeyaculatorias.

En relación con la fase de la meseta esta tiene mayor duración en los adultos mayores que en los jóvenes; lo cual es una ventaja para ellos y para sus parejas porque existe un mayor control de la eyaculación. En la fase orgásmica existe dos etapas bien definidas: la primera es la fase de la inevitabilidad eyaculatoria y consiste en un período breve de 2 a 4 segundos durante el cual el hombre siente que se aproxima la eyaculación y no puede controlarla. La segunda etapa consiste en la expulsión del líquido seminal por la presión de las membranas y las porciones prostáticas de la uretra a lo largo de toda la uretra peniana.

En los adultos mayores puede ocurrir que no se produzca la etapa de la inevitabilidad eyaculatoria y si esta ocurre es un intervalo de uno o dos segundos a diferencia de los jóvenes que es de dos a cuatro segundos. Y esto puede suceder por dos causas: alteración clínica, por el resultado de una inadecuada producción de testosterona, la segunda se desarrolla luego de haberse prolongado la penetración intravaginal, suficiente para satisfacer sexualmente a la compañera.

Estos cambios fisiológicos bien delimitados no parecen disminuir la experiencia orgásmica del hombre mayor, pues de manera subjetiva tiene una gran sensación de placer y disfruta plenamente del orgasmo.

El período refractario puede tener a veces una duración de minutos, pero por lo general pasan horas antes que sea posible recuperar la erección total. Si tanto las mujeres como los hombres alcanzan a conocer este fenómeno, el individuo no se preocupará para responder ante los estímulos repetidos como lo hacía en su juventud, y si no intenta forzar el retorno de la erección cuando se encuentre en un período refractario fisiológicamente prolongado, ni él ni su esposa sentirán temores ante la relación sexual.

Es necesario responder entonces a una pregunta: ¿Cuáles son las condiciones físicas y las influencia psíquicas que conducen al hombre mayor a perder progresivamente su respuesta sexual? Son seis posibles respuestas: 1) monotonía de una relación sexual repetitiva, 2) preocupación exagerada con asuntos profesionales y económicos; 3) cansancio físico y mental; 4) exceso en el comer y en el beber; 5) dolencias o achaques físicos y mentales del hombre o de su mujer; y 6) miedo a incurrir en el acto sexual, resultante de una o más de las cinco condiciones anteriores.

Se puede concluir que el funcionamiento sexual del hombre en su adultez mayor dependerá sobre todo de la total comprensión acerca de la involución del proceso sexual que inevitablemente se habrá de producir y de que la mujer conozca la fisiológica sexual del hombre. Tanto los hombres como las mujeres deben enfrentar de manera eficaz este proceso; así podrán comprender plenamente las alteraciones que se producen en este período.

Una vida sexual feliz facilita la manera más adecuada de afrontar los problemas menopaúsicos. La mujer que ha venido teniendo relaciones sexuales satisfactorias tenderá a no perder el interés en el coito y a procurarlo con más o menos la misma frecuencia que antes de la menopausia. La capacidad sexual del ser humano es mucho mayor de la que generalmente se supone. Las costumbres de cada país impiden una mayor cantidad de relaciones sexuales.

Estar enamorado es todavía importante para el matrimonio exitoso en la edad adulta tardía. Los esposos de edad avanzada también valoran el compañerismo y la expresión abierta de los sentimientos, como también el respeto y los intereses comunes. Pero pueden surgir problemas provenientes de diferencias en valores, intereses y filosofías.

Una nueva libertad llega en cuanto el esposo y la esposa se apartan de los roles de sostén de la familia y de la crianza de los hijos, a medida que cada uno de los dos se vuelve más interesado en la personalidad del otro, y a medida que cada uno disfruta de modo creciente la compañía del otro. Además, la capacidad de las personas casadas para manejar los altibajos de la edad adulta tardía con relativa serenidad puede resultar de su mutuo apoyo. Esto refleja tres beneficios importantes del matrimonio: intimidad (sexual y emocional), interdependencia (compartir tareas y recursos), y sentido de la pareja de pertenecer uno al otro.

El éxito de un matrimonio en la edad adulta tardía puede depender de la capacidad de la pareja para adaptarse a los cambios de personalidad de la edad adulta intermedia, los que con frecuencia llevan a hombres y mujeres en direcciones opuestas. Como el esposo se involucra menos con el trabajo y está más interesado en la intimidad, la esposa puede interesarse más en el crecimiento personal y la auto expresión. En el cambio de roles, las parejas pueden argumentar sobre tareas domésticas, entre otras.

Los matrimonios de edad avanzada por lo general se ponen a prueba por las dolencias de salud de uno de los cónyuges. Las personas que deben cuidar de su pareja incapacitada pueden sentirse aisladas, enojadas y frustradas, sobre todo cuando ellos mismos tienen precaria salud. Cuidar a un cónyuge que padece demencia es algo que exige de manera especial, y comúnmente da como resultado un sentido de pérdida de identidad. Tanto la personalidad como el desempeño externo influyen en la manera como los responsables del cuidado pueden adaptarse a las exigencias que se

le presentan. Aquellos que son optimistas y están bien adaptados para comenzar con esta labor y los que mantienen contacto con amigos, logran desempeñarse mejor.

Algunas parejas disfrutan el retiro porque les permite tener tiempo de ocio para viajar, pasar momentos con los hijos y nietos, y perseguir otros intereses, juntos o por separado. No obstante, la jubilación no siempre hace que un matrimonio sea mejor.

Surgen problemas con mayor frecuencia en aquellas situaciones en que el esposo se retira y la esposa todavía sigue trabajando. La esposa puede sentir que su carga de trabajo es injusta, dado que los esposos en edad de retiro gastan menos de ocho horas a la semana, en promedio, en tareas domésticas, mientras que sus esposas invierten cerca de 20 horas más a la semana y hacen más de tres cuartas partes de los quehaceres domésticos.

I. EL PAPEL DE LA FAMILIA Y SUS RELACIONES CON ADULTO MAYOR JUBILADO.

La familia es todavía la fuente primaria de apoyo emocional y en la adultez mayor, tiene sus propias características especiales. Ante todo es probable que sea multigeneracional. La mayoría de las familias de las personas de edad avanzada incluyen por lo menos tres generaciones; muchas alcanzan cuatro o cinco.

La presencia de tantas personas es enriquecedora, pero también crea presiones especiales. Además, la familia en la adultez tardía tiene una historia larga, que también presentan sus pro y sus contra. La larga experiencia de afrontar tensiones puede dar confianza a estas personas en el manejo de cualquier situación que la vida ponga en su camino.

La familia es uno de los apoyos fundamentales para el proceso de la adaptación a la jubilación; deben ser los miembros de la familia quienes le proporcionen la ayuda que necesitan para que no se consideren personas inútiles para la familia, deberán incluirlos / as a las diferentes actividades de los oficios de la casa, deberán comprender diferentes aspectos relacionados con esta etapa, es importante también que las familias conozcan las limitantes de este proceso y alienten al individuo a continuar esta etapa de una manera productiva y de beneficio para ellos / as. Existen diferentes tipos de familia que se han clasificado de acuerdo a esta etapa del desarrollo:

Familias sobre protectoras: Anulan su poder de decisión y esta posición protectora deja de ser afectiva para ser evidentemente asfixiante. Adoptan actitudes invalidantes y los apartan progresivamente de todo tipo de actividades.

Familias distantes: En estas familias los adultos mayores viven distanciados y los integrantes del grupo mantienen una postura de indiferencia. No participan de las decisiones familiares y manifiestan desinterés aislándose por falta de reconocimiento de su entorno; perdiendo gradualmente sus habilidades sociales.

Familias normales: Cuentan con recursos necesarios para la resolución de las crisis. Hay comunicación y diálogo abierto entre sus integrantes; el adulto mayor encuentra dentro de ella la contención y el respeto suficientes para seguir vinculándose adecuadamente.

Este último tipo de familia es la ideal ya que la comunicación fluye, existe el respeto, se toman en cuenta las opiniones y no le restan importancia a los adultos mayores y estos no se aíslan; ni se consideran inferiores; el apoyo familiar que se les brinda a las personas jubiladas es de suma importancia ya que de ello depende en gran medida de la adaptación a la posible crisis. Sucede también que en algunos casos los familiares que viven con los adultos mayores siguen considerando al adulto retirado como una fuente de ingresos; ya que de igual forma reciben mensualmente cierta cantidad de dinero, por su sostenimiento o en casos más graves estos parientes o cuidadores se apropian del dinero del adulto, sin permitir que el pensionado gocé de su dinero, no permitiéndole una vida digna después de retirarse de la vida productiva, al no contar con recursos para sí mismos, lo que se puede considerarse como un abuso de parte de su familia y cuidadores.

En El Salvador en muchos casos los adultos mayores son abandonados por sus familiares y tiene que sobrevivir con la ayuda de personas que les ayudan o mendigando en las calles de las diferentes ciudades del país, además de eso muchos por la edad sufren de problemas de salud, que no son tratados debido al costo de la medicina y atención médica, por lo que las familias optan por ignorar esta situación poniendo en grave peligro la vida de los adultos mayores, lo que significa un abandono y negligencia con los adultos mayores.

EL ser humano no puede vivir en el aislamiento y en la soledad y el retiro de la vida laboral acarrea una disminución de las interacciones sociales y para el caso, los miembros de la familia nuclear serán quienes estén más próximos a los/as jubilados/ os. Lo que perjudica notablemente a la personas mayores es sentirse desvinculadas de sus familiares y amigos y en muchos países latinoamericanos sucede que recurre al cuidado de los/as nietos / as como una forma de sentirse útiles y a quienes pueden brindarles atención, cariño y a la vez sentirse amados por ellos / as.

J. LAS ACTIVIDADES DEL ADULTO MAYOR.

El adulto mayor al retirarse de su vida laboral puede recurrir a diferentes actividades que lo mantendrán ocupado y será una forma en la que se sienten útiles y que no son una carga para sus familiares; muchas personas consideran esta etapa como una oportunidad para realizar lo que antes no pudieron hacer y recurren a diferentes actividades como:

Cuidar a los nietos: Algunas personas adultas mayores se dedican al cuidado de los nietos como única actividad aparte de los quehaceres del hogar se sienten felices de estar criando a sus nietos, es como si volvieran a la etapa en la que fueron padres pero que en esta ocasión consideran que tienen más experiencia o en algunos casos llegan a consentir demasiado algún comportamiento.

Tomar clases de pintura, de pastelería, de confección, de una lengua extranjera, de guitarra, etc. Está es una de las actividades más peculiares en los adultos mayores el tomar clases de algo, que siempre quisieron aprender y la justificación para no hacerlo fue el trabajo, esta es una actividad que les permite desarrollarse en ámbitos en los que consideraban que no podrían realizar y es el momento oportuno para hacerlo.

Realizan actividades deportivas, las mujeres asisten al gimnasio con más regularidad, esta actividad la realizan como una forma de mejorar su condición física ya que muchas personas adultas mayores presentan diferentes enfermedades y una de las principales recomendaciones de los médicos es el realizar actividades que requiera cierto esfuerzo físico, como lo es el caminar, trotar, realizar aeróbicos, algunos adultos optan por el yoga u otro tipo de actividades relacionadas con actividades motoras gruesas.

Viajar; si las personas cuentan con los recursos necesarios económicos y las condiciones para viajar a diferentes partes del mundo lo harán con gusto.

Las personas adultas mayores que optan por tener un negocio propio, como una forma en la que obtendrán otro tipo de ingresos económicos aparte del dinero que reciben de la pensión y además como ya se ha mencionado anteriormente como una forma de sentirse productivos; tanto para sus familiares como para la sociedad.

K. ASPECTOS ECONÓMICOS DE LA JUBILACIÓN.

Para aclarar el significado de la jubilación conviene precisar que el derecho al retirarse del trabajo es un logro de la humanidad que fue posible gracias al progreso tecnológico que permitió elevar la productividad del hombre más allá de lo que requería para sobrevivir junto a su familia. Pero este privilegio hoy se traduce en una forma de penalización. Porque es una forma de empobrecer a los que dejan de trabajar.

Las jubilaciones son por lo general equivalente a una fracción de los sueldos. Esta dependencia económica los lleva a ser considerados una carga para la sociedad. Una pérdida de autonomía económica. Estas personas tienden a deteriorarse pues pierden su sentido de independencia y dignidad. Se convierten en una carga para sus familias, y pueden perder la voluntad de vivir.

En definitiva la sociedad les ha dado el derecho de no trabajar pero sin tener en cuenta que, dadas las actuales condiciones, ello significa ser nadie socialmente. Hay una pérdida de identidad social de quien pasa a la clase pasiva, que en el Salvador se puede identificar en las pensiones que se otorgan que son muy por debajo de la canasta básica y que además de ello, no permite que los adultos mayores puedan suplir sus necesidades básicas.

Las personas se jubilan en el mejor de los casos, llegando a la edad cronológica que por consenso marca la entrada en la vejez y que suele variar entre los 55 y los 65 años. En caso contrario, siguen trabajando o poder optar a una pensión de vejez si tiene la edad que marca la normativa laboral del país.

En el primer caso se supone que previamente han desarrollado una vida laboral, que han realizado los aportes económicos necesarios para acceder a la jubilación y que puede acceder al monto económico de la jubilación (habrá que ver que pasará cuando la gente que actualmente realiza sus aportes a un plan de pensiones privado, ante el miedo cada vez creciente de la población de no poder cumplir con las condiciones y con la inseguridad laboral o cuando la tasa de recambio generacional no pueda asegurar el pago de las jubilaciones o pensiones de los sistemas públicos, además de esto que las AFP salvadoreñas suelen ser quienes únicamente rigen las pensiones, lo que puede ocasionar inseguridad al jubilado al no tener un control del estado salvadoreño).

El Adulto mayor tiene que plantearse como seguir adelante día a día, cubriendo sus necesidades básicas (y las de su cónyuge si éste no pudo acceder a una jubilación o pensión) con el monto de su jubilación o si tendrá que recurrir a ahorros previos, generados en otras etapas de su vida, o si precisará la ayuda económica de algún miembro de su familia y entorno. Es frecuente que cambien algunas de las prioridades en el destino de sus fondos económicos con respecto a otras etapas de su vida.

Es así que en El Salvador las pensiones que se les otorgan suelen ser muy bajas lo que ocasiona que muchas veces los adultos mayores tengan que buscar otros ingresos aparte de su pensión o peor aún se ven obligados a mendigar en las calles de las ciudades. Por ello no es raro ver muchas de las personas que piden dinero son ancianos; y que además estos suelen ser abandonados por sus familias cuando ya no son un aporte económico para ellos y se vuelven una carga económica y física.

Por otra parte los adultos mayores con un nivel educativo superior son los mas afortunados, ya que al tener un trabajo con mejores sueldos tienden a tener mejores pensiones, además de mayores oportunidades para encontrar trabajos extras para compensar mejor el déficit de su pensión, sucede lo contrario con los adultos mayores de bajo nivel educativo tienden a quedarse relegados ante nuevas oportunidades de encontrar trabajo, lo que refleja niveles de ingresos bajos y por ende niveles económicos inferiores para subsistir.

Es así que para muchos jubilados la etapa del retiro es más de preocupación que de ventajas y descanso ya que al verse con menores ingresos económicos y con su valía de no sentirse útil para su familia y para la sociedad en general; le generan muchas dificultades para vivir los últimos años de su vida de una forma tranquila.

L. ASPECTOS MOTIVACIONALES DE LA JUBILACIÓN.

Las necesidades motivan la conducta. En cada etapa de la vida, y a medida que evolucionan y van alcanzando objetivos, las necesidades pueden ir cambiando, pero siempre producirán en las personas el impulso de generar un comportamiento, un esfuerzo, para satisfacer esas necesidades, ahí que cuando las personas llegan al proceso de retiro voluntario se generan ciertas circunstancias que inciden en su motivación y en otras áreas de su vida.

Después de trabajar durante ocho horas diarias, cinco días a la semana durante más de 30 o 35 años, es aproximadamente lo que dedica la mayoría de los trabajadores a su actividad laboral. Esto significa, alrededor 8.000 horas o más de la existencia de una persona. Para cualquier individuo acostumbrado a llevar este ritmo de vida, cerrar esta etapa productiva puede provocar una serie de problemas psicológicos como sentimientos de inquietud, depresión, angustia y ansiedad.

Para evitar que esto suceda, lo primero que hay que hacer es tener presente que jubilarse del trabajo no significa jubilarse de la vida. Por eso es tan importante que las personas comiencen a prepararse con tiempo para enfrentar este momento de la mejor forma posible.

Muchos esperan el momento de la jubilación con ansias porque podrán descansar y dedicar más tiempo a sí mismos y a su familia, sin embargo, hay otros que no pueden imaginarse sin trabajar y que les cuesta aceptar que son prescindibles y reemplazables. Se resisten a la idea de pasar a ser parte de la población pasiva, que en nuestra cultura es sinónimo de improductividad.

Esto es comprensible dado el valor asignado al trabajo en nuestra sociedad, como generador de identidad personal y sustentador de la autoestima. Es difícil pasar de ser un trabajador a ser un jubilado porque aquí se ve al adulto mayor como una persona que no es capaz.

La sociedad no prepara para la adultez mayor, a las personas por lo tanto, cuando esta etapa está cerca, estos se angustian porque aparecen; la declinación física, el miedo a tener que depender de otros y la idea de la muerte, que se hace cada vez más patente”.

Además de dejar atrás las actividades netamente laborales, al jubilarse la persona abandona rutinas, lugares y un grupo humano con el que se ha establecido lazos afectivos, sobre todo si se ha permanecido por mucho tiempo en la misma empresa o actividad.

Para poder llevar esto a cabo, es fundamental tomar con antelación las providencias económicas y preocuparse oportunamente de la salud, de manera que estas áreas no terminen siendo un impedimento para disfrutar del tiempo libre del que se dispondrá de ahora en adelante.

Una vez que se ha jubilado, la tarea es no caer en el estancamiento y hacer el duelo de la crisis de la edad media. Cuando se entra en este proceso de cuestionamiento, la persona empieza a pensar en sí mismo y lo sano es tratar de tomar las mejores decisiones posibles respecto del futuro. Además, el individuo debe hacerse responsable y asumir lo que no hizo, sin entrar en un sentimiento de derrota o frustración.

Una vez hecho este cuestionamiento se puede comenzar con un proceso de mayor actividad, aprovechar esa libertad interna y pedirle una mano de vuelta a la sociedad, a la que se le entregó una vida de trabajo.

La idea es que el jubilado dedique el nuevo tiempo disponible a participar en diversas actividades, accesibles a su posibilidad financiera y compatibles con su salud, gustos e intereses. Hay que tener presente que la jubilación puede y debe ser una etapa productiva de la vida, si hay una preparación adecuada para ello.

Sin embargo, la adultez tardía no tiene por qué ser el punto más bajo del ciclo de vida ya que el envejecimiento satisfactorio es posible, siendo la sociedad quien debe descubrir los componentes de ella, reorganizando nuestros pensamientos y estructuras sociales. La principal tarea de las personas mayores es la de comprender, aceptar su propia vida y utilizar su gran experiencia para hacer frente a los cambios personales o pérdidas.

Las personas han de adaptarse a la disminución de la fortaleza y salud física, a la jubilación y adaptarse a su propia muerte¹.

¹ (Hoffman, 1996).

A medida que tratan con estos temas, sus motivaciones pueden variar, de esta forma se presentan distintas teorías: Último estadio de Erikson "Integridad del yo v/s desesperación: Constituye la culminación de la resolución triunfante de las siete crisis previas, en el desarrollo a lo largo de la vida, lo que pudo haber sido o por lo que debería haberse hecho en forma distinta. Implica la aceptación de los propios progenitores como personas que hicieron lo mejor que pudieron, haciéndose merecedoras de nuestro amor, aún cuando no fueron perfectas.

También consiste en la aceptación de la cercanía de la propia muerte como fin inevitable de la existencia de la vida. Quien ha fallado al tratar de resolver la crisis "teme desesperadamente a la muerte, expresado en el sentimiento de que el tiempo es ahora corto para volver a comenzar otra vida y buscar caminos alternativos hacia la integridad".²

² (Papalia, 1990, p. 508).

V. METODOLOGÍA.

A) POBLACIÓN Y MUESTRA.

Para la realización de la investigación fue necesario contar con una población con las siguientes características: personas retiradas de la vida laboral, familiares de los adultos mayores, personal de instituciones como INPEP, la Unidad de Pensiones del Seguro Social de El Salvador y empleados jubilados de la Asociación de Oficiales Bancarios.

La muestra fue de: 100 personas que estuvieron distribuidas de acuerdo a las características antes mencionadas.

B) INSTRUMENTOS.

Los métodos empleados para la investigación diagnóstica fueron la entrevista y la observación, con el objetivo de obtener información relacionada al tema en investigación.

Para obtener datos empíricos y contrastarlos con la información teórica se ocuparon la técnica de la entrevista dirigida y la técnica de la encuesta, con la cual se buscó establecer y describir los efectos psicológicos, que producen en el adulto mayor la jubilación.

Además se manejó la técnica de la observación dirigida para detallar los hechos visuales que complementaron la información recabada por medio de los instrumentos.

Se aplicó una guía de entrevista dirigida (ver anexo # 2) a los adultos mayores retirados de su vida laboral recabando los datos que nos sirvieron para conocer los efectos psicológicos de la jubilación, el instrumento constaba de 14 interrogantes, además de una guía de entrevista estructurada (ver anexo # 3) de 10 preguntas dirigida al personal que se dedican a programas en beneficio para adultos mayores, los cuales nos brindaron su valiosa colaboración.

De igual forma se aplicó un cuestionario de 26 interrogantes (ver anexo # 4), en el cual se logró obtener información acerca de diversas áreas relacionadas con el proceso de jubilación. También se utilizó un cuestionario (ver anexo # 5) de 10 ítems, para los familiares, ya que su aporte ayudó a identificar los estados emocionales por los cuales atraviesan sus familiares en el proceso de adaptación de la jubilación.

Así mismo se utilizó una guía de observación dirigida (ver anexo # 6) en donde 13 aspectos fueron observados, registrando el comportamiento de los adultos mayores durante las visitas a las instituciones, donde realizan sus reuniones y en el momento de la aplicación de los instrumentos.

C) PROCEDIMIENTO.

Se seleccionó a 84 encuestas aplicadas a adultos mayores jubilados que estaban en el proceso de adaptación de el retiro de su vida laboral, personas que estaban en proceso hasta dos años de retiro, de ambos sexos que oscilaban entre las edades de 50 a 70 años o más, de diversos estratos sociales provenientes de instituciones públicas y privadas residentes en el Gran San Salvador.

Aplicando el cuestionario que consta de 26 interrogantes, el cual estaba dividido en cinco áreas: General, Laboral, Sexual, Familiar y Económicos. Buscando con éste, recabar información acerca de cómo ha influido la jubilación en el individuo en estas áreas, este se aplicó como primer monitoreo, logrando así obtener la información necesaria para conocer algunos de los efectos psicológicos y su incidencia en este grupo durante sus dos primeros años de retiro voluntario.

En seguida se aplicaron dos entrevistas dirigidas que consta de 14 preguntas para conocer las condiciones en las áreas Personales, Laborales y Psicosociales de los jubilados de los cuales se necesitó obtener mayor información para corroborar así la información obtenida con la aplicación del cuestionario.

De igual forma se aplicó un cuestionario de 10 items, a familiares de los jubilados para identificar estados de ánimo de los adultos mayores y como estos eran percibidos por sus familias.

Además de ello se aplicó seis guías de entrevista dirigida de 8 preguntas, a empleados de las instituciones que laboran con adultos mayores, para conocer cual es el trabajo realizado y como los jubilados afrontan este hecho.

Se aprovechó también una guía de observación que constaba de 13 aspectos evaluados: aspectos corporales y físicos de los sujetos, que también sirvió para recabar algunos aspectos psicológicos de la jubilación, además de aspectos de convivencia y del ambiente entre coetáneos y de la familia, que fue aplicada en los sitios elegidos: el ISSS de Montserrat, Instituto Salvadoreño de Pensionados y en la unidad de pensiones del Seguro Social y ASOB

A continuación se procedió a realizar el análisis de la información obtenida contrarrestándola con la teoría, finalizando con la elaboración del programa diseñado para solventar en alguna medida los posibles efectos nocivos que produce en el adulto mayor su retiro de la vida laboral.

D) DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

La investigación diagnóstica que se efectuó fue un proceso orientado a descubrir los factores o condiciones generales, específicos, objetivos y subjetivos del fenómeno ocasionado por la jubilación

en los adultos mayores en su proceso de adaptación a esta etapa, de cuya información se concluyeron causas, efectos psicológicos, su dinámica y alternativas de solución.

Esta investigación se desarrolló a través de una serie de las aproximaciones respetando la lógica implícita en el proceso en síntesis; se desarrolla de lo general a lo específico, es decir a través de lo que los sujetos expresaron, en contraste con la información teórica logrando definir algunos de los efectos psicológicos que presentan los adultos mayores antes y durante su retiro de la vida productiva.

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS ENCUESTAS QUE SE APLICARON A PERSONAS JUBILADAS.

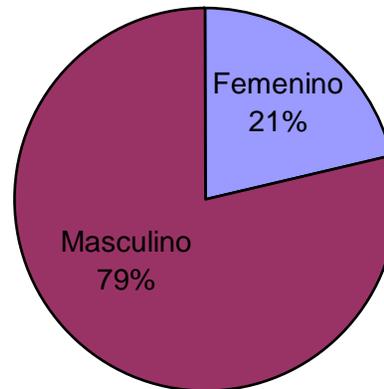
DATOS GENERALES DE LOS ENCUESTADOS.

DATOS POR GENERO.

SEXO	NUMERO	PORCENTAJES
FEMENINO	18	21 %
MASCULINO	66	79 %
TOTAL	84	100 %

GRAFICA DE DISTRIBUCION POR GENERO

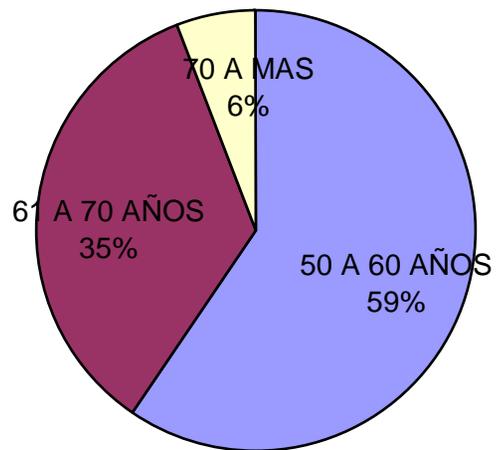
De la población encuestada, un 79 % pertenece al sexo masculino y un 21 % por ciento al sexo femenino.



DATOS POR EDAD.

EDADES	NUMERO	PORCENTAJES
50 A 60 AÑOS	50	59 %
61 A 70 AÑOS	29	35 %
70 A MÁS	5	06 %
TOTAL	84	100 %

GRAFICA DE DISTRIBUCION POR EDAD



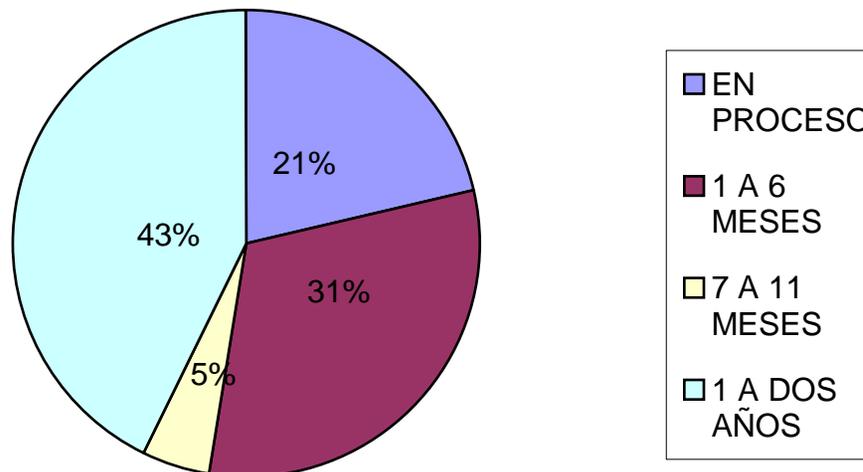
El 59% de la muestra oscila entre las edades de 50 a 60 años de edad, el 35% entre las edades de 61 a 70 años y un 6% tiene más de 70 años de edad.

MUESTRA POR TIEMPO DE RETIRADO.

TIEMPO DE RETIRADO	NUMERO	PORCENTAJES
De 1 a dos años	36	43%
De 1 a 6 meses	26	31%
En proceso	18	21%
7 a 11 meses	4	5%
Total	84	100%

De la población encuestada un 43% tenían de 1 a dos años de haberse retirado de la vida laboral, el 31% son personas que tienen de 1 a 6 meses de haberse retirado, el 18% están en proceso y un 5% de 7 a 11 meses.

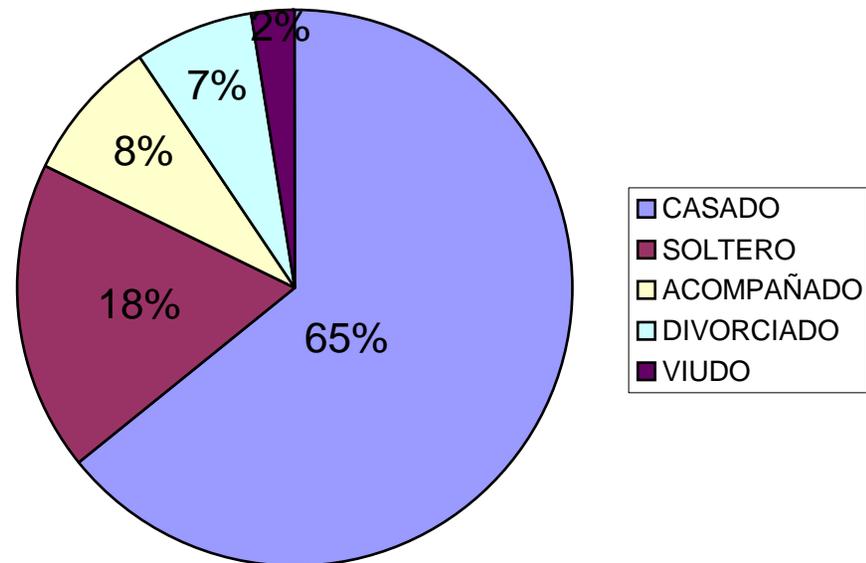
GRAFICA DE DISTRIBUCION POR TIEMPO DE RETIRADOS



MUESTRA POR ESTADO CIVIL.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES.
CASADO	54	65 %
SOLTERO	15	18 %
ACOMPANADO	7	08%
DIVORCIADO	6	07 %
VIUDO	2	02%
TOTAL	84	100 %

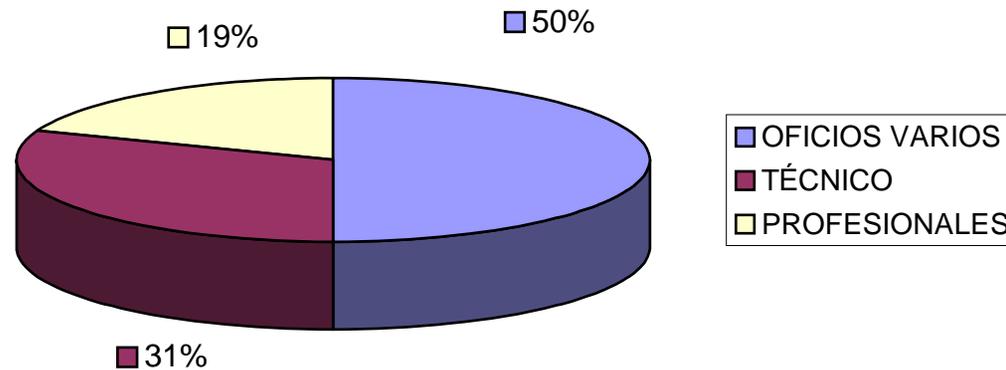
GRAFICO DE DISTRIBUCION POR ESTADO CIVIL



TRABAJOS DESEMPEÑADOS.

TIPO DE TRABAJO	NÚMERO	PORCENTAJES
OFICIOS VARIOS	42	50 %
TÉCNICO	26	31 %
PROFESIONALES	16	19 %
TOTAL	84	100 %

GRAFICO DE DISTRIBUCION POR TRABAJOS DESEMPEÑADOS

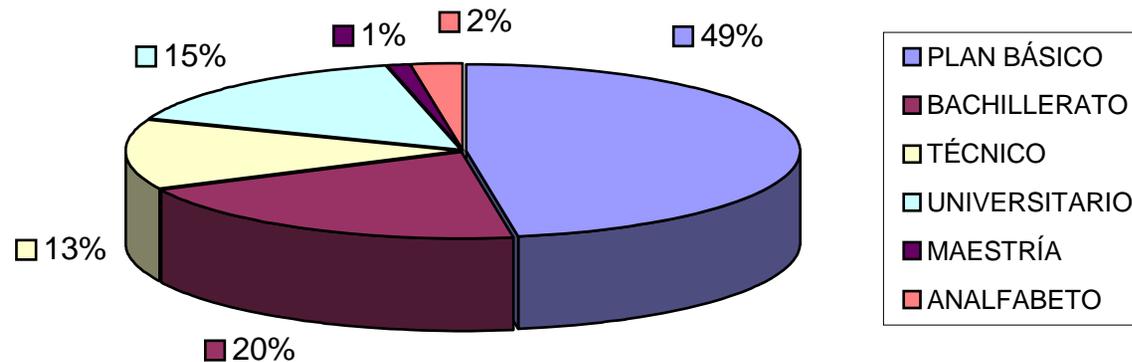


ESCOLARIDAD.

ESCOLARIDAD	NUMERO	PORCENTAJES.
PLAN BÁSICO	40	49 %
BACHILLERATO	17	20 %
TÉCNICO	11	13 %
UNIVERSITARIO	13	15 %
MAESTRÍA	1	01 %
ANALFABETO	2	02%
TOTAL	84	100%

el 49% de la población realizaron sus estudios hasta el plan básico entendido en este caso de primer a noveno grado, el 20% hasta

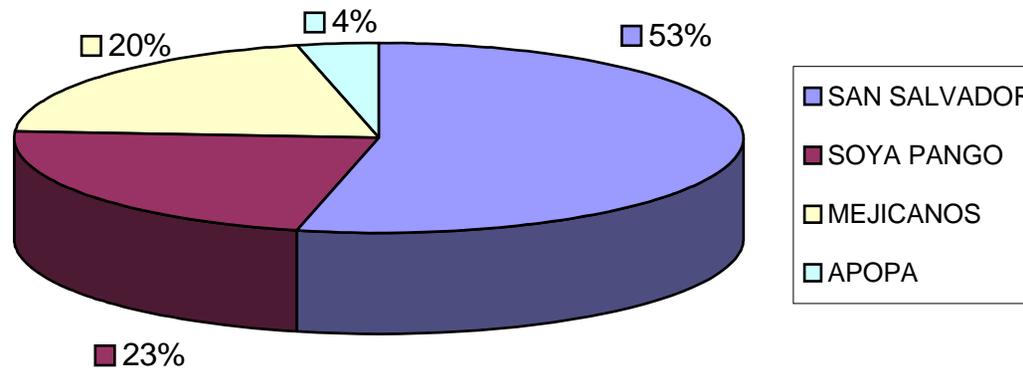
GRAFICO DE DISTRIBUCION DE ESCOLARIDAD



LUGAR DE RESIDENCIA.

RESIDENCIA	NÚMERO	PORCENTAJES
SAN SALVADOR	45	53 %
SOYA PANGO	19	23 %
MEJICANOS	17	20 %
APOPA	3	04 %
TOTAL	84	100 %

GRAFICO DE DISTRIBUCION:LUGAR DE RESIDENCIA



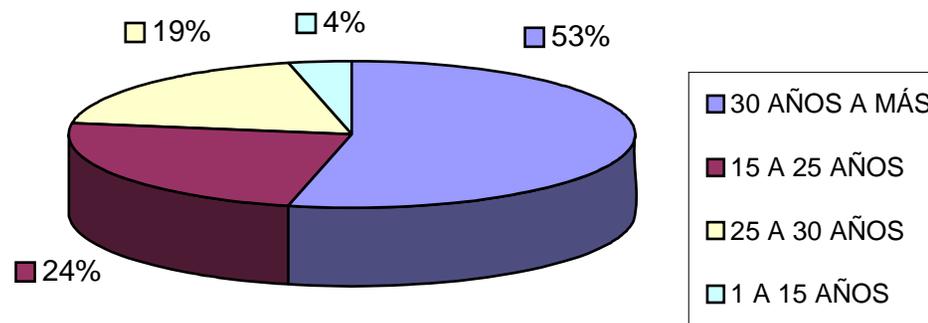
ASPECTOS RELACIONADOS A LA VIDA LABORAL.

CUÁNTO TIEMPO TRABAJÓ.

TIEMPO LABORADO	NÚMERO	PORCENTAJES
30 AÑOS A MÁS	45	53 %
15 A 25 AÑOS	20	24 %
25 A 30 AÑOS	16	19 %
1 A 15 AÑOS	3	04 %
TOTAL	84	100 %

Un 53% de la población manifestó que su vida laboral es de más de 30 años, a diferencia de un 24% que laboro 25 años, finalizando con un 19%, que llego al tiempo de vida laboral. Aunque este tiempo trabajado se realizará en diferentes empresas.

GRAFICO DE DISTRIBUCION POR TIEMPO LABORADO

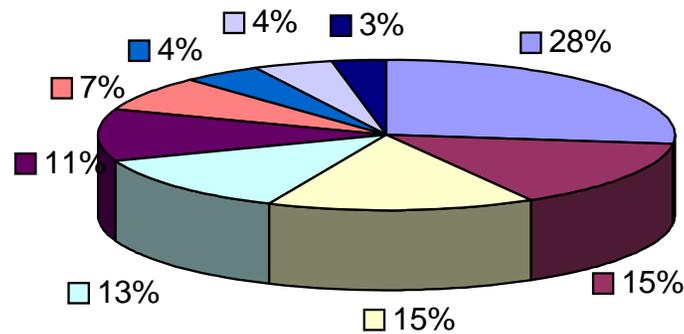


ESTADOS DE ANIMO DURANTE SU VIDA LABORAL.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
CON ANIMO	36	28%
ALEGRE / FELIZ	20	15 %
TRANQUILO	20	15 %
REALIZADO	17	13 %
TRIUNFADOR	15	11%
ESTRESADO	10	07 %
TRISTE Y MELANCÓLICO	6	04 %
CANSADO	6	04 %
INCONFORME	4	03%
TOTAL		100 %

Un 28% de la población encuestada manifestó que se sentía con ánimo ante esta nueva etapa de su vida, otro 15% se sentía feliz, rasgo que se reflejo en la mayoría de encuestados sentirse satisfechos con su jubilación, ya que en general estos son adecuados, como se refleja en 15% de la muestra que se siente tranquilo, realizado 13%, además de sentirse triunfador con su vida laboral con un 11% esto es un reflejo de cómo incide en los primeros meses de su retiro, pero otro porcentaje de 7% manifestó que se sentían estresados y triste y cansados con un 4%, para finalizar con un 3% que se sentían inconformes con su trabajo.

GRAFICO DE DISTRIBUCION DE ESTADOS DE ANIMO



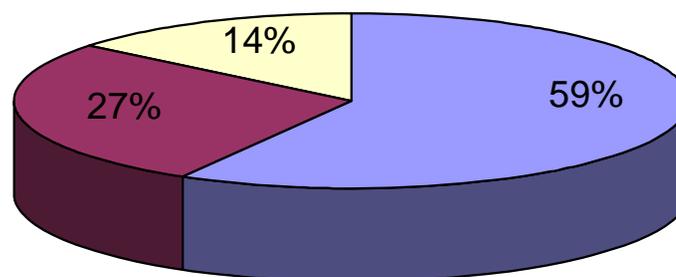
- CON ANIMO
- ALEGRE / FELIZ
- TRANQUILO
- REALIZADO
- TRIUNFADOR
- ESTRESADO
- TRISTE Y MELANCÓLICO
- CANSADO
- INCONFORME

CONFORME CON SU TRABAJO Y SU SUELDO.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
SI ESTABA CONFORME CON EL TRABAJO PERO NO CON EL SUELDO	49	59 %
NO ESTABA CONFORME	23	27 %
SI ESTABA CONFORME CON EL SUELDO Y EL TRABAJO.	12	14 %
TOTAL	84	100 %

La mayoría con un 59% de encuestados revelaron que a pesar de que se sentían conformes con su trabajo, esto no era así con su sueldo, debido a que este no les parecía que compensaba el trabajo realizado, pero otra muestra con un 27% mencionó además que no está satisfecho con su trabajo y con su sueldo, debido a que este no les proporcionaba la satisfacción necesaria, terminando con un 14%, que se mostró complacido con su trabajo y sueldo.

CONFORME CON SU TRABAJO Y SUELDO



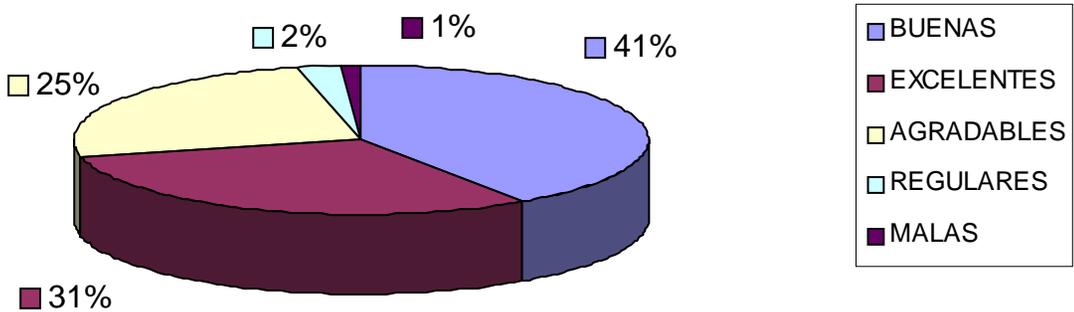
- conforme con el trabajo, pero no con el sueldo
- no estaba conforme con ningun aspecto
- conforme con el trabajo y sueldo

RELACIONES CON SUS COMPAÑEROS DE TRABAJO.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
BUENAS	34	41 %
EXCELENTES	26	31 %
AGRADABLES	21	25%
REGULARES	2	02%
MALAS	1	01%
TOTAL	84	100%

La población encuestada en general con un 97% reveló que sus relaciones con sus compañeros eran adecuadas, entre las que mencionaban que eran buenas, excelentes y agradables, manteniendo con ellos una relación laboral en la cual se sentían cómodos en su ambiente de trabajo, a discrepancia de un 03 por ciento que mencionó que eran inadecuadas esto debido a problemas de malos tratos y la falta de buena comunicación.

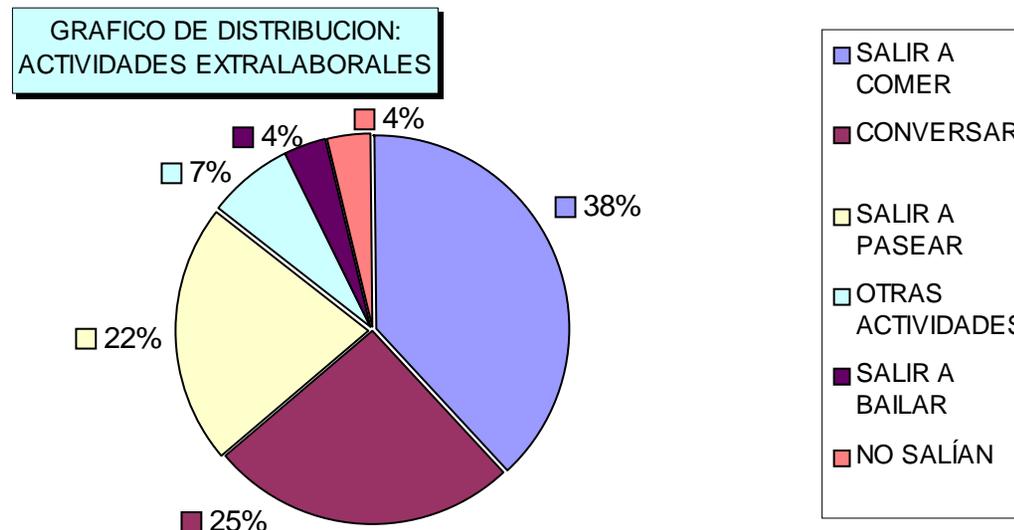
GRAFICO DE DISTRIBUCION:RELACIONES CON LOS COMPAÑEROS



ACTIVIDADES EXTRA LABORALES QUE REALIZABA CON SUS COMPAÑEROS.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
SALIR A COMER	42	38 %
CONVERSAR	28	25 %
SALIR A PASEAR	24	22 %
OTRAS ACTIVIDADES	8	07 %
SALIR A BAILAR	4	04 %
NO SALÍAN	4	04 %
TOTAL	110	100 %

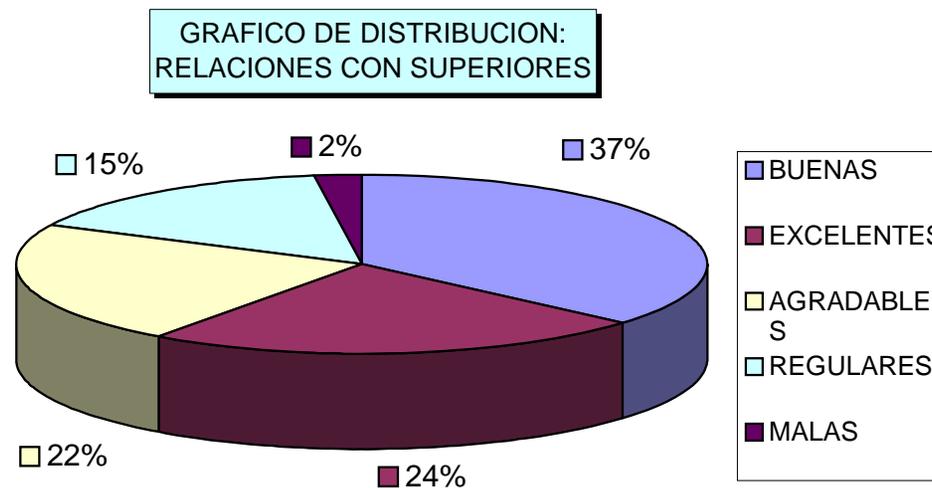
Un buen porcentaje con 85% de retirados de la vida laboral mostraron que las actividades que más realizaba con sus compañeros de trabajo eran actividades que eran efectuadas en su ambiente de trabajo, las cuales eran: salir a comer, conversar y pasear (excursiones o trabajos de campo), limitando sus relaciones interpersonales solo en su trabajo, además de 7% que salían a jugar, un 4% a bailar y otro 4% que no realizaban ningún tipo de actividad.



LAS RELACIONES CON SUS JEFES.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
BUENAS	31	37 %
EXCELENTES	20	24 %
AGRADABLES	19	22 %
REGULARES	12	15 %
MALAS	2	02 %
TOTAL	84	100 %

Al igual que las relaciones con sus compañeros eran adecuadas (buenas, excelentes y agradables), con un total de 83% así lo refleja con sus jefes ya que un buen porcentaje manifestaba que preferían mantener buenas relaciones con sus superiores, para mantener sus empleos y un ambiente laboral tranquilo, variando con un 15% manifestando que eran regulares y un 2% malas debido a problemas de malos tratos por los jefes.

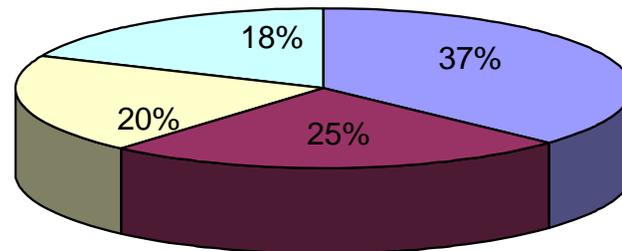


ASPECTOS DE SU TRABAJO QUE EXTRAÑA.

POSIBLES RESPUESTAS	NÚMERO	PORCENTAJES
COMPAÑEROS	42	37 %
REALIZAR ACTIVIDADES DIARIAS	28	25%
SALARIO	23	20 %
LA INDEPENDENCIA ECONÓMICA	21	18%
TOTAL	114	100 %

Las personas cuando se jubilan tienden a añorar aspectos de su trabajo como lo son el contacto social con sus colegas con un 37%, el estar en una actividad específica diaria, 25% y la independencia económica 18% que le otorgaba el salario 20%, al retirarse de su trabajo esto se disipa y ellos se encuentran sin aquello que habían obtenido por años.

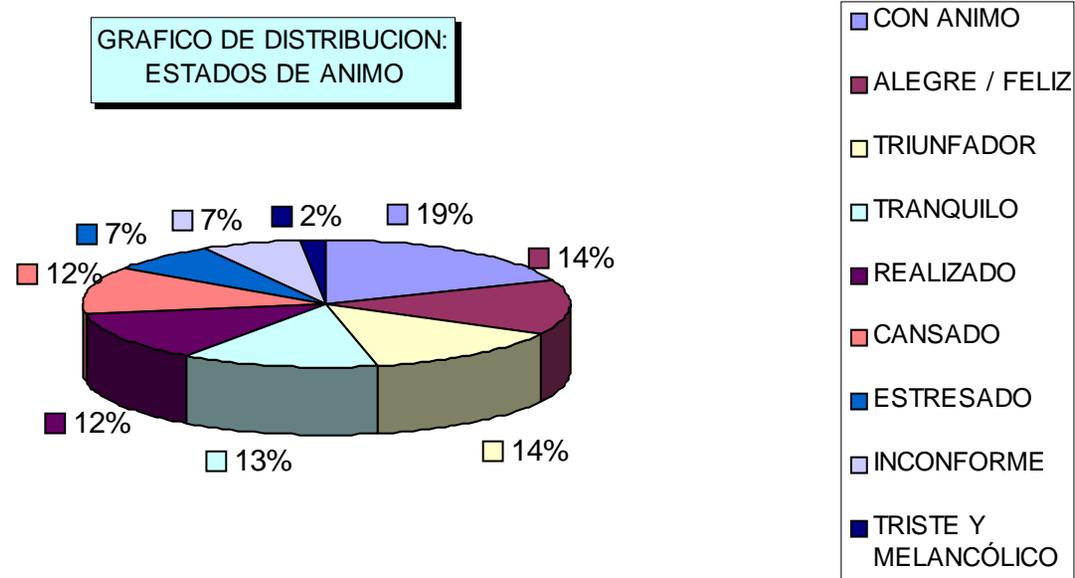
ASPECTOS QUE EXTRAÑA DE SU TRABAJO



SENTIMIENTOS O EMOCIONES EXPERIMENTÓ ANTES DE JUBILARSE.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
CON ANIMO	23	19 %
ALEGRE / FELIZ	17	14 %
TRIUNFADOR	17	14 %
TRANQUILO	16	13 %
REALIZADO	15	12 %
CANSADO	15	12 %
ESTRESADO	9	07 %
INCONFORME	8	07 %
TRISTE Y MELANCÓLICO	2	02%
TOTAL	122	100 %

La mayoría de encuestados exteriorizaban que sus estados de ánimo (animados, alegres, triunfadores y realizados) eran positivos ya que después de pasar trabajando durante más de 30 años deseaban descansar y dejar de asumir responsabilidad de trabajo, dedicándose a actividades de tipo domésticas y recreativas, con un 72% a diferencia de una pequeña muestra que se mostró triste 2% y cansado ante su retiro de su vida laboral 12%, e inconforme por como su vida laboral con un 7%.

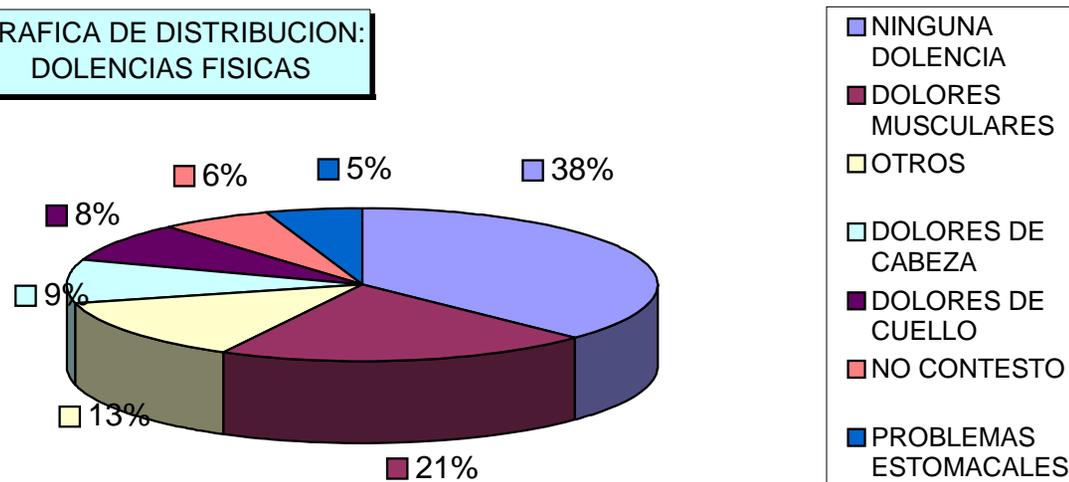


DESPUÉS JUBILARSE PRESENTO DOLENCIAS FÍSICAS.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
NINGUNA DOLENCIA	36	38 %
DOLORES MUSCULARES	20	21 %
OTROS	13	13 %
DOLORES DE CABEZA	9	09 %
DOLORES DE CUELLO	8	08 %
NO CONTESTO	6	06%
PROBLEMAS ESTOMACALES	5	05%
TOTAL	97	100 %

A pesar de estar en la edad en la cual se presentan las enfermedades físicas un porcentaje de encuestados señaló que se sentían bien físicamente, 38% ya que no presentaban dolencias físicas, por lo contrario otro porcentaje alto revelo que presentaban dolores musculares 21%, cefaleas 9%, problemas gastrointestinales 5%. Otras enfermedades con un 13% que las habían presentado a una temprana edad y que por el trabajo y la edad estas se habían agravado.

**GRAFICA DE DISTRIBUCION:
DOLENCIAS FISICAS**



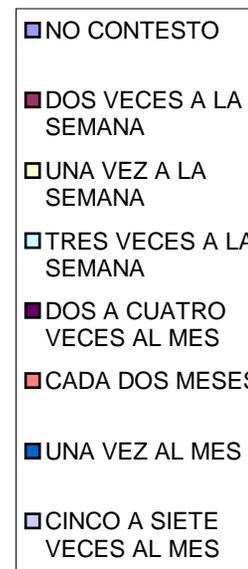
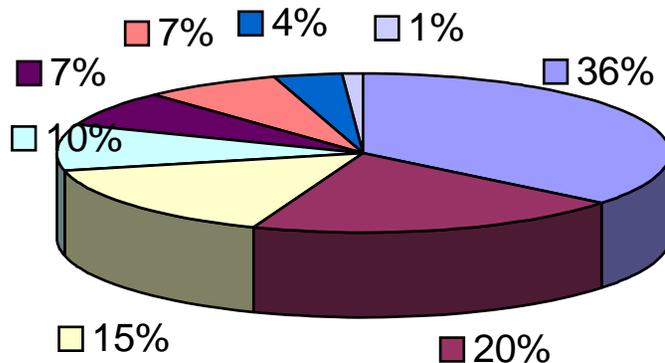
ASPECTOS SEXUALES.

FRECUENCIA DE SUS RELACIONES SEXUALES.

FRECUENCIA	NÚMERO	PORCENTAJES
NO CONTESTO	30	36 %
DOS VECES A LA SEMANA	17	20 %
UNA VEZ A LA SEMANA	13	15 %
TRES VECES A LA SEMANA	8	10 %
DOS A CUATRO VECES AL MES	6	07 %
CADA DOS MESES	6	07 %
UNA VEZ AL MES	3	04 %
CINCO A SIETE VECES AL MES	1	01%
TOTAL	84	100 %

Un 36% de la población encuestada se negó a responder la frecuencia con la que tiene relaciones sexuales; un 20% dos veces a la semana, un 15% una vez a la semana, un 7% tres veces a la semana, otro 7% cada dos meses, un 4% una vez al mes y un 1% de cinco a siete veces al mes.

GRAFICO DE DISTRIBUCION:
FRECUENCIA
DE RELACIONES SEXUALES

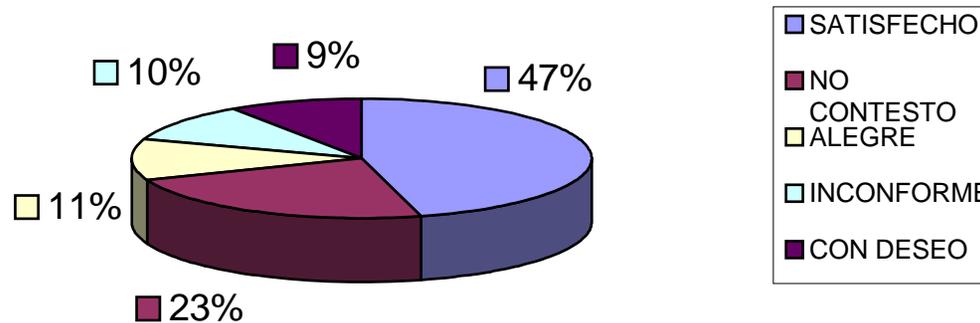


COMO SE SIENTE DESPUÉS DE MANTENER RELACIONES SEXUALES.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
SATISFECHO	49	47 %
NO CONTESTO	25	23 %
ALEGRE	12	11 %
INCONFORME	11	10 %
CON DESEO	10	09 %
TOTAL	107	100 %

Respecto a los sentimientos experimentados posterior a las relaciones sexuales los sujetos manifestaron que están satisfechos un 47%, un 23% no contesto, un 11% se siente alegre un 10% inconforme y un 9% con deseo.

GRAFICO DE DISTRIBUCION: COMO SE SIENTE DESPUES DE LAS RELACIONES SEXUALES

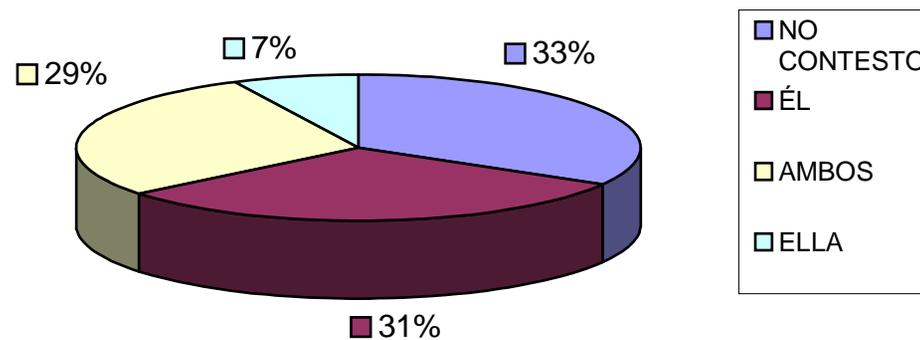


QUIÉN TOMA LA INICIATIVA EN LAS RELACIONES SEXUALES.

ASPECTOS EVALUADOS	NUMERO	PORCENTAJES
NO CONTESTO	28	33 %
ÉL	26	31 %
AMBOS	24	29 %
ELLA	6	07 %
TOTAL	84	100 %

Un 33% de la muestra se negó a responder quien inicia las relaciones sexuales, un 31% manifiesta que es el sexo masculino quien toma la iniciativa, el 29% afirma que son ambos y solamente un 7% que es ella quien toma la iniciativa en las relaciones sexuales.

GRAFICO DE DISTRIBUCION: QUIEN INICIA LAS RELACIONES SEXUALES

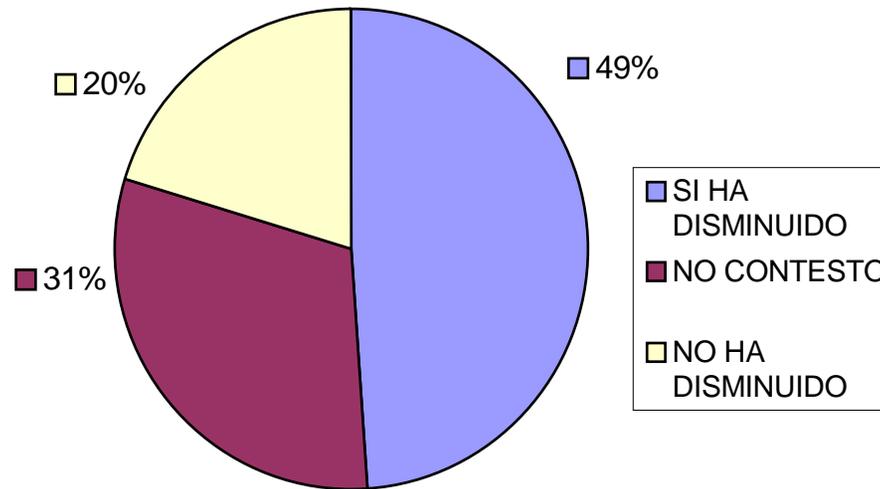


SU CAPACIDAD SEXUAL HA DISMINUIDO.

ASPECTOS EVALUADOS	NUMERO	PORCENTAJES
SI HA DISMINUIDO	41	49 %
NO CONTESTO	27	31 %
NO HA DISMINUIDO	17	20 %
TOTAL	84	100 %

GRAFICO DE DISTRIBUCION:
CAPACIDAD SEXUAL DISMINUIDA

En cuanto a la capacidad sexual el 49% de los sujetos encuestados manifestaron que sus relaciones sexuales han disminuido, el 31% no contesto y un 20 % afirma que no han disminuido.

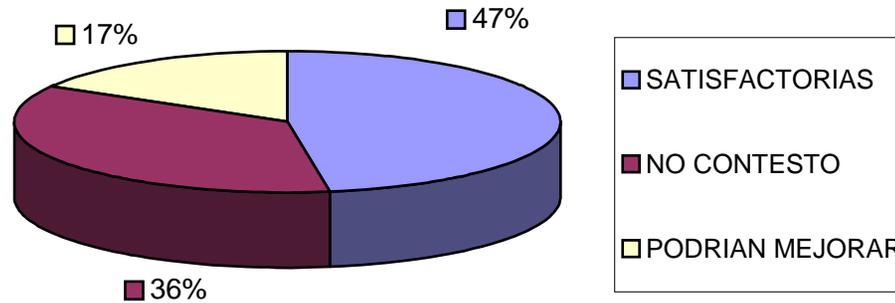


SUS RELACIONES SEXUALES SON SATISFACTORIAS O PIENSA QUE PUEDEN MEJORAR.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
SATISFACTORIAS	40	47 %
NO CONTESTO	30	36 %
PODRÍAN MEJORARA	14	17 %
TOTAL	84	100 %

GRAFICO DE DISTRIBUCION: RELACIONES SATISFACTORIAS

De la población encuestada un 47% manifiesta que sus relaciones sexuales son satisfactorias, un 36% no contesto y un 17% consideran que podrían mejorar.

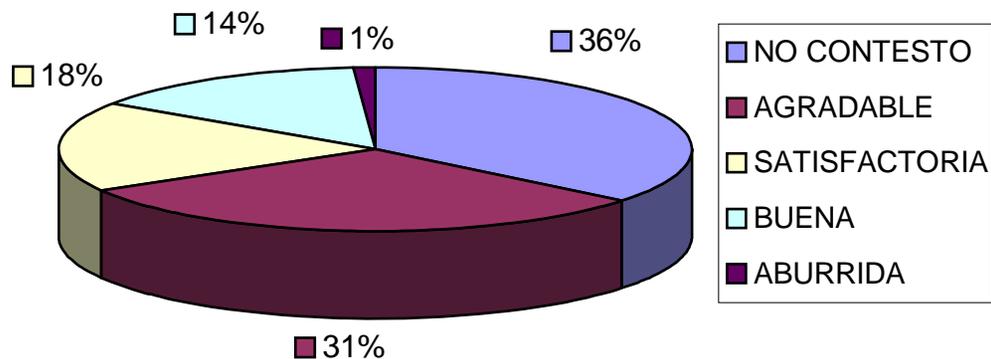


COMO EVALÚA SU VIDA SEXUAL EN GENERAL.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
NO CONTESTO	30	36 %
AGRADABLE	26	31 %
SATISFACTORIA	15	18 %
BUENA	12	14 %
ABURRIDA	1	01 %
TOTAL	84	100 %

GRAFICO DE DISTRIBUCION: COMO EVALUA SU VIDA SEXUAL

De la población encuestada un 36% se negó a responder cómo consideraba su vida sexual de forma general, un 31% consideraban que es agradable, un 18% la consideran satisfactoria, el 14% buena y 1% aburrida.

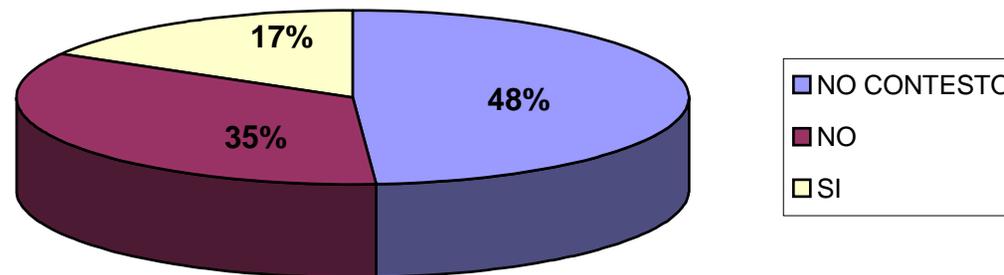


PRESENTA PROBLEMAS SEXUALES DESDE SU JUBILACIÓN.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
NO CONTESTO	41	48 %
NO	29	35 %
SÍ	14	17 %
TOTAL	84	100 %

El 48% de la población encuestada se negó a responder si ha presentado algún problema sexual posterior a su retiro, el 29% asegura no presentar ningún problema y un 17% que sí presentan problemas de tipo sexual.

GRAFICO DE DISTRIBUCION:
PROBLEMAS SEXUALES POSTERIOR A LA JUBILACION

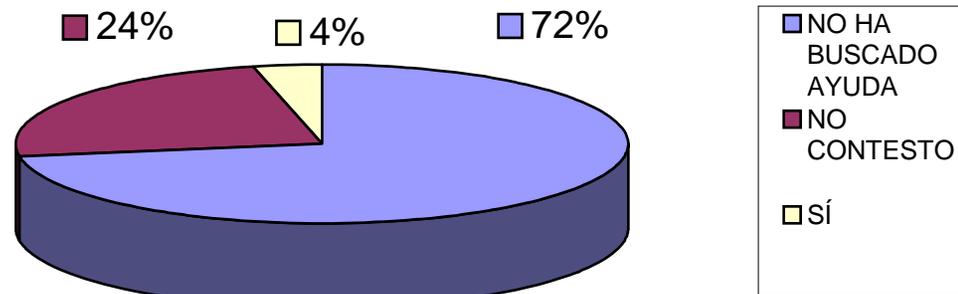


HA BUSCADO AYUDA PARA SOLUCIONARLOS.

ASPECTOS EVALUADOS	NUMERO	PORCENTAJES
NO HA BUSCADO AYUDA	61	72 %
NO CONTESTO	20	24 %
SÍ	3	04 %
TOTAL	84	100 %

Un 72% de la población afirma que no han solicitado ayuda profesional para solventar alguna dificultad de tipo sexual, un 24% se negó a responder y solamente un 4% asegura que sí ha buscado ayuda.

GRAFICO DE DISTRIBUCION: HA BUSCADO AYUDA



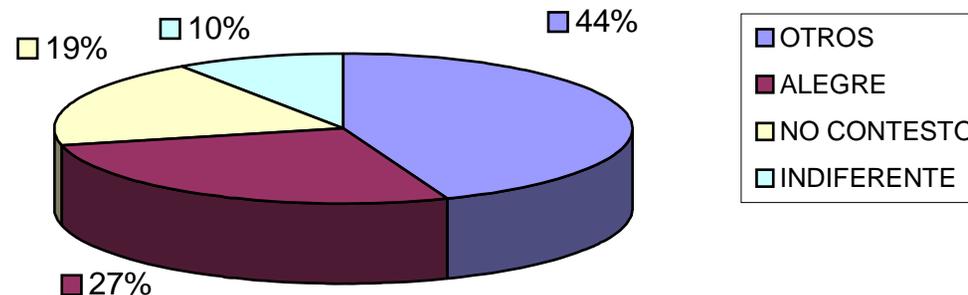
ASPECTOS FAMILIARES.

CÓMO PERCIBIÓ SU FAMILIA SU JUBILACIÓN.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
OTROS	37	44 %
ALEGRE	23	27 %
NO CONTESTO	16	19 %
INDIFERENTE	8	10 %
TOTAL	84	100 %

Los jubilados exteriorizaron que sus familias asumieron diferentes posturas al momento de conocer que ellos se jubilarían con un 44%, entre lo que se pueden mencionar: rechazo, apoyo, apatía, preocupación y otras, un 10% , percibiendo muchos jubilados que sus familias no mostraron el apoyo deseado por ellos en este momento de su vida, además de no encontrar ayuda económica de parte de sus hijos, la cual mayoría de encuestados opinaron que era la que más necesitaban y un 23% mencionaron que se alegraron al comunicar la noticia.

GRAFICO DE DISTRIBUCION:
FAMILIA ANTE JUBILACION

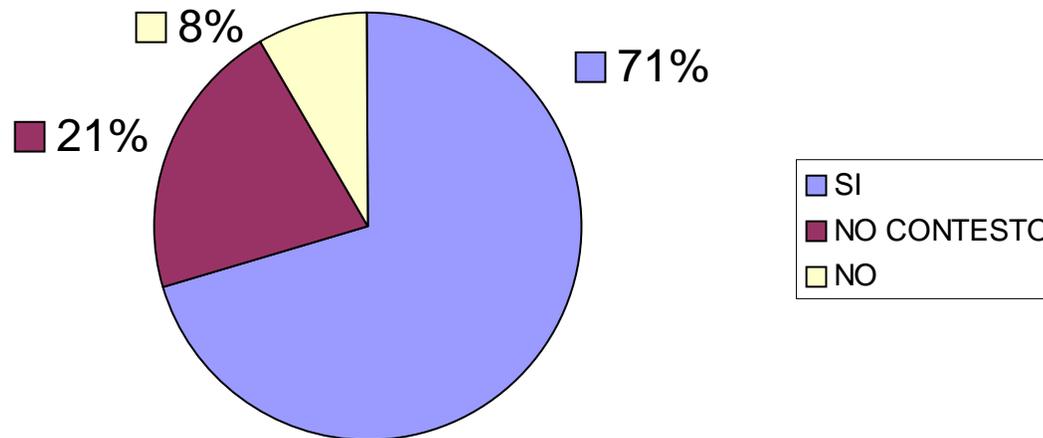


SU FAMILIA LO APOYA EN EL PROCESO DE ADAPTACIÓN DE LA JUBILACIÓN.

RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
SI	59	71 %
NO CONTESTO	18	21 %
NO	7	08 %
TOTAL	84	100 %

Como se mencionó en la gráfica anterior la familia apoya al jubilado este apoyo solo es de tipo emocional y no económico, con un 71% el cual es prioritario para los retirados, en algunos casos las familias no sabían que sus parientes se habían jubilado y ellos por miedo al rechazo, no mencionaban su retiro, que se refleja en el 08% por ciento que expresaron que no los apoyaban.

GRAFICO DE DISTRIBUCION: APOYO DE LA FAMILIA

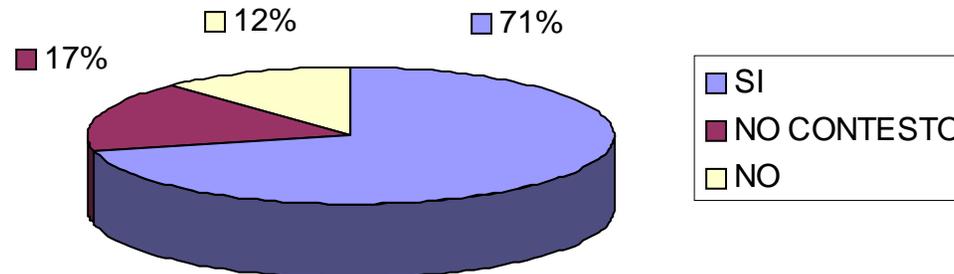


SE CONSIDERA APTO PARA SEGUIR TRABAJANDO.

RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
SI	60	71 %
NO CONTESTO	14	17 %
NO	10	12 %
TOTAL	84	100 %

Las personas aun cuando se han jubilado, se muestran motivados a seguir con las labores de trabajo, con una muestra de 71%, pero con cierto grado de tranquilidad y con menos esfuerzo físico, además el hecho de conocer el monto de sus pensiones que recibirán se ven obligados a encontrar otras fuentes de ingresos económicos que ayuden a solventar la crisis económica que ocasiona el dejar de percibir su salario, un 12% por ciento opino que no podrían seguir laborando debido a su edad y problemas de salud.

GRAFICO DE DISTRIBUCION: CONSIDERA QUE PUEDE SEGUIR LABORANDO



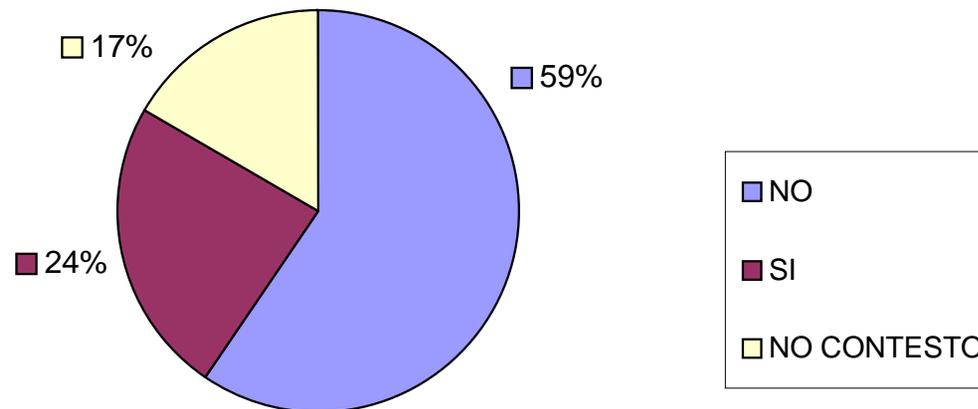
ASPECTOS RELACIONADOS A LA PENSIÓN.

CONSIDERA QUE CON SU PENSIÓN CUBRE SUS NECESIDADES BÁSICAS.

RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
NO	50	59 %
SI	20	24 %
NO CONTESTO	14	17 %
TOTAL	84	100 %

Como se mencionó anteriormente los jubilados debido a su pensión económica que suelen ser muy bajas, ya que en la mayoría de ocasiones suelen ser la mitad de sus sueldos, ocasiona un déficit de su economía familiar, por lo que su pensión no cubre sus gastos familiares y domésticos, mencionando un 59% por ciento que esta no les alcanza y solo un 24% que si cubre sus necesidades.

GRAFICO DE DISTRIBUCION: CUBRE LA PENSION SUS NECESIDADES

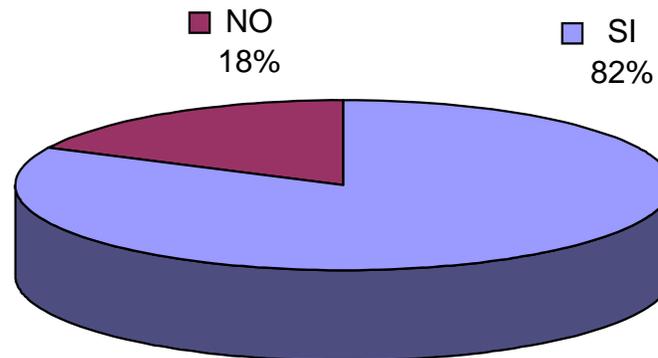


UD. SOSTIENE ECONÓMICAMENTE A OTRAS PERSONAS.

RESPUESTA	NUMERO	PORCENTAJES
SI	69	82 %
NO	15	18 %
TOTAL	84	100%

Además de obtener pensiones por debajo de sus gastos familiares, una muestra significativa de un 82% declararon que ellos son los encargados de mantener a otros miembros de su familia como a: esposas, nietos, padres e hijos, lo que origina que la situación económica se vuelva crítica y que los jubilados se preocupen por encontrar otras fuentes de ingresos extras para reemplazar el sueldo antes devengado; a diferencia de un 18% que no tiene que compartir su pensión.

GRAFICO DE DISTRIBUCION: SOSTIENE ECONOMICAMENTE A OTROS

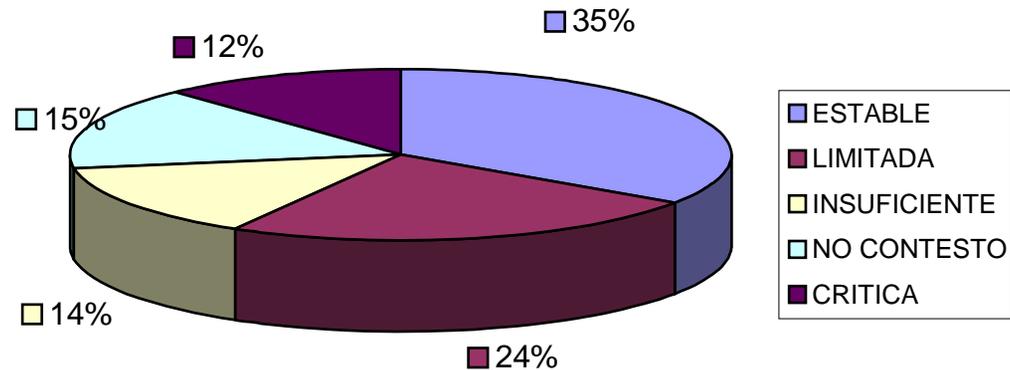


SU SITUACIÓN ECONÓMICA ES.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
ESTABLE	29	35 %
LIMITADA	20	24 %
INSUFICIENTE	12	15 %
NO CONTESTO	13	14%
CRITICA	10	12 %
TOTAL	84	100 %

La situación económica por la que atraviesan los jubilados después de su retiro debido a su pensión que reciben, unido a esto a el mantenimiento de miembros de su familia y la difícil situación económica del país, provoca una situación económica restringida ya que sumando con un 51% la población encuestada se mostró preocupada con su economía familiar, a diferencia de una 35% que se mostró estable con su economía.

GRAFICO DE DISTRIBUCION: SITUACION ECONOMICA

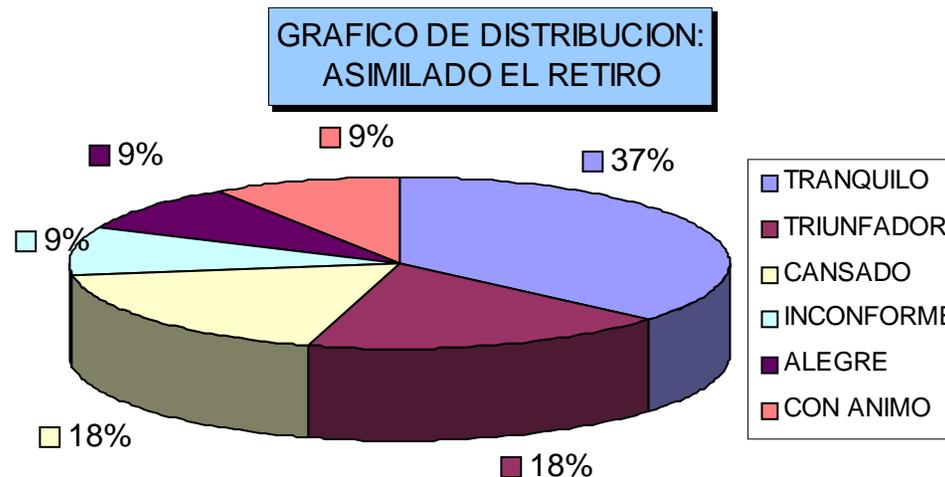


PRESENTACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS EN ENCUESTAS REALIZADAS A FAMILIARES DE PERSONAS JUBILADAS.

CÓMO PERCIBE QUE HA ASIMILADO EL RETIRO DE LA VIDA LABORAL EL JUBILADO.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
TRANQUILO	4	37 %
TRIUNFADOR	2	18 %
CANSADO	2	18 %
INCONFORME	1	09 %
ALEGRE	1	09 %
CON ANIMO	1	09 %
TOTAL	10	100 %

El 37% de los familiares a los cuales se encuestó manifestaron que sus familiares han asimilado con serenidad su retiro, el 18% triunfador, otro 18% cansado, un 9% inconforme, otro 9% alegre y otro 9% con ánimo.

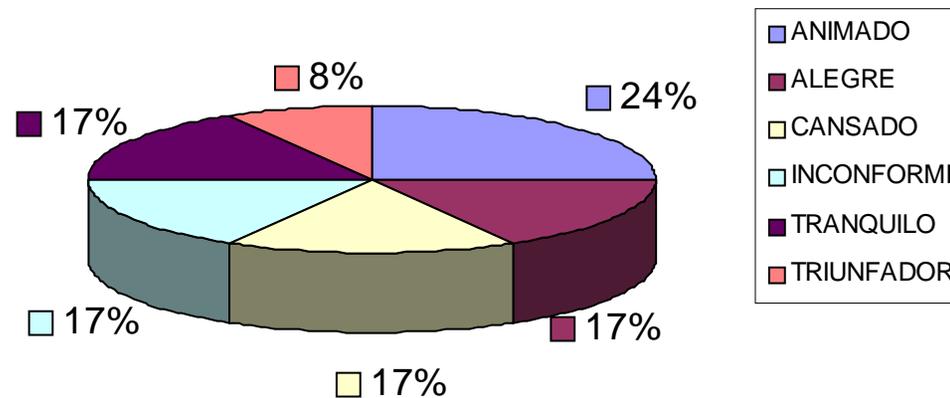


**CONSIDERA QUE HUBO DIFERENCIA EN EL COMPORTAMIENTO
DEL JUBILADO DESPUÉS RETIRARSE DE LA VIDA LABORAL.**

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
ANIMADO	3	24 %
ALEGRE	2	17 %
CANSADO	2	17 %
INCONFORME	2	17 %
TRANQUILO	2	17 %
TRIUNFADOR	1	08 %
TOTAL	10	100%

GRAFICO DE DISTRIBUCION: COMPORTAMIENTO DESPUES DE JUBILARSE

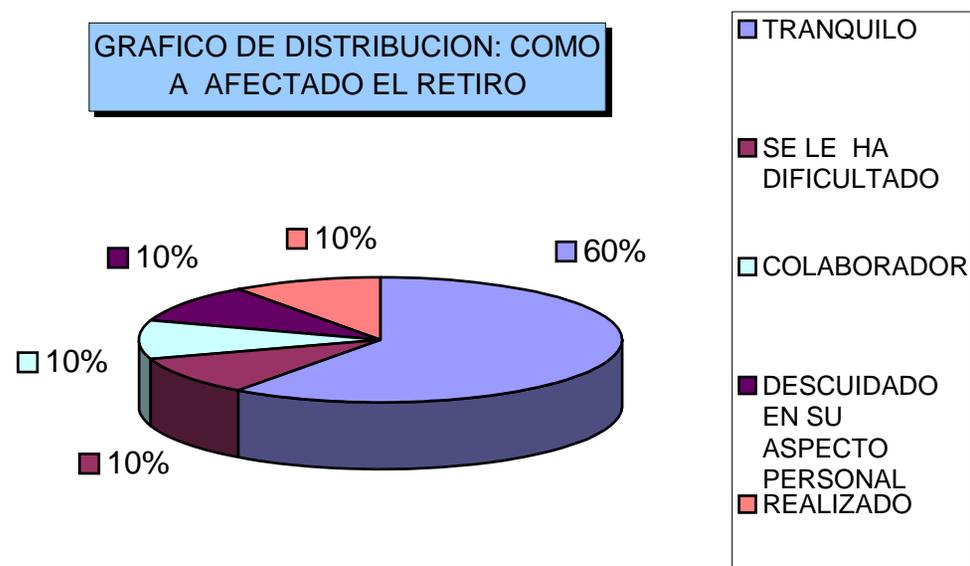
Los familiares manifestaron que los jubilados después de su retiro el 24% estuvo animado, el 17% alegre, otro 17% cansado, inconformes un 17%, tranquilos un 17% y un 8% triunfador.



DE QUE MANERA HA AFECTADO LA _UBILACIÓN.

POSIBLES RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
TRANQUILO	6	60 %
SE LE HA DIFICULTADO ACEPTAR EL RETIRO	1	10 %
COLABORADOR	1	10 %
DESCUIDADO EN SU ASPECTO PERSONAL	1	10 %
REALIZADO	1	10 %
TOTAL	10	100 %

El impacto que ha ocasionado en los adultos jubilados según los familiares ha sido de tranquilidad 60%, a un 10% se le ha dificultado aceptar su retiro, un 10% se ha mostrado colaborador, otro 10% ha descuidado su aspecto persona y finalmente un 10% se siente realizado.

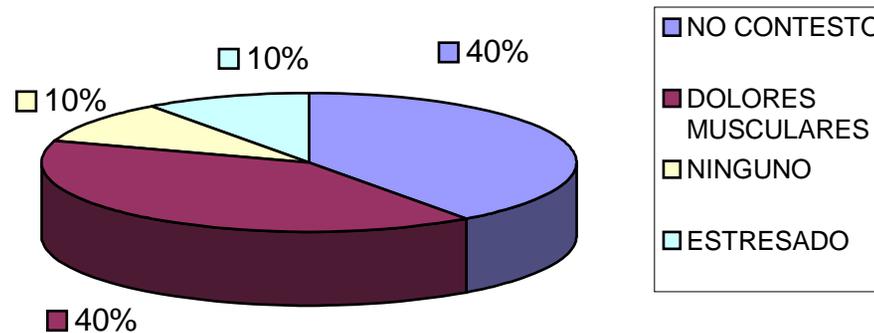


HA OBSERVADO ALGUNA DOLENCIA FÍSICA DESPUÉS DE JUBILADO.

RESPUESTAS	NUMERO	PORCENTAJES
NO CONTESTO	4	40 %
DOLORES MUSCULARES	4	40 %
NINGUNO	1	10 %
ESTRESADO	1	10 %
TOTAL	10	100 %

El 40% de los familiares encuestados se negaron a responder si el jubilado presentaba alguna dolencia física, otro 40% afirma que presenta dolores musculares, un 10% no presenta dolores y un 10% presenta estrés.

GRAFICO DE DISTRIBUCION:
DOLENCIAS FISICAS



VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

El retiro de la vida laboral es un proceso, gradual, natural, dinámico e inevitable, proceso que transcurre en el tiempo lo que conlleva cambios biológicos, psicológicos y sociales; además de los prejuicios e ideas erróneas en torno al envejecimiento. Es en esta etapa en la que se ponen en movimiento energías que estaban mal usadas, favoreciendo así una actividad más placentera, creativa, que encamina a lograr una mejor calidad de vida.

Los adultos mayores deben afrontar diferentes situaciones para las cuales algunos no cuentan con las herramientas necesarias para poder adaptarse con mayor facilidad a este proceso de retiro de la vida laboral. Es aquí donde reside la importancia de conocer la incidencia Psicológica que causa la jubilación en el adulto mayor.

En primer lugar resulta de suma importancia resaltar que: según los datos proporcionados por la Superintendencia de Pensiones demuestran que un 56% de la población cotizante es de sexo masculino siendo el 44% de sexo femenino. Esto se debe a patrones culturales en El Salvador ya que en décadas anteriores las mujeres no eran contratadas en las empresas debido a que no representaban fuerza de trabajo por lo que muchas optaban por desempeñar oficios domésticos o trabajos informales (cosmetólogas, venta de comida, ropa, etc); lo cual sigue siendo evidente en la actualidad.

Otro grupo de mujeres debido a los patrones de machismo no se les permitía trabajar ya que sus parejas consideraban que el papel de la mujer era el de cuidar de los hijos y desempeñar su papel de "ama de casa", y el hombre se consideraba como el único proveedor de lo económico.

Respecto al tiempo de vida laboral en El Salvador las personas se jubilan entre las edades de 50 a 65 años es en esta edad en que se considera que tanto el hombre como la mujer han cumplido con su período de vida laboral, con los resultados obtenidos se observa que en ocasiones esto no es así ya que muchas personas cumplen con el requerimiento de la edad pero no así con el tiempo estipulado para poder retirarse. Debido a que en el pasado el estar afiliado no se consideraba importante para obtener una pensión, por lo que había muy pocos cotizantes y al momento de conocer su historia de vida laboral no reunían el tiempo para poder optar a la jubilación.

Con los resultados obtenidos se evidencia que muchos a pesar de haber trabajado más de 30 años no reciben la pensión acorde a su tiempo laborado, por este motivo muchos de los jubilados al conocer el

monto de la pensión que recibirán, presentan algunas crisis al descubrir que su economía familiar sufrirá, ajustes drásticos y que incidirán en su calidad de vida.

El trabajo es considerado una forma tanto de obtener ingresos como de sentirse realizado a la vez que dignifica a la persona por considerarse útiles y productivos ante la sociedad; por lo tanto la población encuestada afirma que durante su vida laboral, sus estados de ánimo eran positivos esto no significa que no presentaban algunas dificultades en sus relaciones laborales y en sus actitudes hacia el trabajo en ciertos momentos de su vida; es importante recalcar que el hecho de trabajar a las personas las hace sentirse que son capaces de aportar a la economía social, a la vez que es un incentivo personal para su propia valía.

Los encuestados consideraban que sus sueldos estaban acordes a su trabajo desempeñados manifestando que el trabajo y el sueldo eran adecuados, ya que sus aspiraciones de ingreso habían sido alcanzadas, otros en cambio explicaban que debido a la difícil situación económica y laboral se conformaban con su trabajo y su sueldo a diferencia de estar desempleados y sin ningún ingreso para cubrir sus gastos familiares.

Los compañeros de trabajo desempeñaban un papel importante ya que los adultos mayores, aseguraban que las relaciones que establecían con sus coetáneos eran adecuadas, pero no pasaban de ser relaciones laborales, esto ocasiona que el adulto mayor al retirarse de la vida laboral el círculo de amigos se ve reducido, los compañeros de trabajo y las actividades que se realizaba con ellos es algo que se extraña del ambiente laboral y por lo tanto se disminuyen las actividades recreativas y es posible que se tome una actitud de aislamiento.

Como se hace mención anteriormente las relaciones laborales entre compañeros básicamente se constituye en dos actividades: salir a comer y conversar, demostrando así que las personas comparten con sus compañeros aspectos superficiales de su vida cotidiana, sin ser necesario realizar otro tipo de actividades extra laborales como salir a pasear, bailar y otros.

Al igual que con sus compañeros de trabajo, las relaciones con sus jefes fueron adecuadas, esto confirma las respuestas proporcionadas en donde manifestaban tener una actitud positiva hacia el trabajo, lo que refleja un ambiente agradable y adecuadas relaciones con sus compañeros, generando sentimientos de melancolía hacia el ambiente de trabajo cuando la persona esta en su retiro laboral estos aspectos

(ambiente de trabajo, compañeros, relaciones con los jefes) afectan significativamente en sus estados de ánimo.

A pesar de que la mayoría afirme que las relaciones con sus jefes eran adecuadas no significa que en algunas ocasiones no estuvieran en desacuerdo con ellos, pero por la necesidad económica, tenían que acatar las decisiones de estos.

Otro aspecto que las personas añoran es el hecho de permanecer activos diariamente, levantarse a un horario establecido, tener un horario de trabajo que cumplir, salir diariamente de sus hogares, etc. esto producía en ellos una motivación al sentirse personas valiosas, es por ello que cuando una persona posterior a su retiro laboral logra obtener un empleo o realizar otro tipo de actividades puede manejar de mejor forma este proceso.

Pese a lo que se suele pensar la salud de las personas de esta edad es suficientemente buena, el problema es que muchas de las enfermedades que se asocian con los adultos mayores son enfermedades crónicas que han sido adquiridas aproximadamente a los treinta años, como es el caso de la artritis, diabetes, enfermedades cardíacas, reumatismo, lesiones ortopédicas, alteraciones mentales y nerviosas.

Por lo tanto, esta etapa de la vida en sí mismo no es una enfermedad y la mayor parte de las personas gozan de buena salud, aunque no se puede negar que el envejecimiento está acompañado de cambios físicos y que incrementa la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas, debido a que el equilibrio orgánico es más frágil.

De acuerdo a los resultados obtenidos estos reflejan que un porcentaje del 66 % de la población cotejada presentaba dolencias físicas entre las que se pueden mencionar: dolores musculares, cefaleas y problemas gastrointestinales. Es así como muchos adultos mayores tienden a presentar somatizaciones debido a necesidad de afecto y atención, como bien lo mencionaba una de las personas encuestadas *"desde que uno deja de trabajar todo le duele"*. Seguramente esto se agudiza con el proceso de la jubilación a diferencia de las personas que se mantiene activas realizando otro tipo de actividades recreativas, laborales y otras.

En el área de la sexualidad se obtuvo poca información debido a los factores culturales de El Salvador como el de seguir considerando a la sexualidad como un tabú y el creer que las personas adultas mayores no tienen una vida sexual activa. Esta información se evidenció en la aplicación de las encuestas ya que de los 84 encuestados 30 omitieron esta información en algunos casos las personas consideraron que esta área es *"algo personal y privado"*.

Las personas que sí proporcionaron esta información manifestaron que la frecuencia de sus relaciones sexuales con su pareja es de una a tres veces por semana demostrando que el 45% mantienen una vida sexual activa. Esto se reafirma con el hecho de que la mayoría respondió sentirse satisfechos por mantener una vida sexual adecuada.

Aún cuando un porcentaje de 38 % no respondió sobre la frecuencia de sus relaciones sexuales, sí proporciono la información acerca de lo agradable que pueden ser las relaciones íntimas con sus parejas.

Según la información obtenida en las encuestas son los hombres los que generalmente toman la iniciativa al momento de mantener relaciones sexuales con sus parejas siendo este un 31%, sin embargo un porcentaje similar al anterior (29%) afirma que son ambos quienes inician las relaciones, esto se puede explicar señalando con un ejemplo que un adulto mayor proporcionaba: *"yo comienzo a estimularla a ella y después ella también quiere"*. Por lo que los hombres asumen que es la iniciativa de ambos cuando en realidad es de ellos siendo él quien inicia el cortejo sexual.

Un significativo porcentaje manifestó que su vida sexual de forma general la consideraban agradable ya que disfrutaban de ella de acuerdo a la etapa de transición por la que atraviesan. Aún así manifestaron que su vida sexual había disminuido y entre los motivos del por qué estaban relacionados a tres áreas específicas *"uno a esta edad ya no es como un joven"* y al área relacionada a la alimentación *"es que uno no come bien"* y a problemas de salud como: presión alta, diabetes, artritis, menopausia y otros.

A pesar de presentar algunas dificultades que afectan su vida sexual los encuestados no han solicitado la ayuda necesaria para solventarlas y esto es debido a que muchas personas por patrones de cultura tienden a ser más reservados al tema de la sexualidad.

Por otra parte la familia en cada etapa del desarrollo del ser humano es muy importante ya que la vida de cada individuo gira alrededor de ella por lo tanto el apoyo familiar que se les brinda a las personas jubiladas es de suma importancia ya que de este depende en gran medida la adaptación a la posible crisis a la cual debe enfrentarse el adulto al momento de su retiro.

Sucedec también que en algunos casos los familiares que viven con los adultos mayores siguen considerando al adulto retirado como una fuente de ingresos; ya que de igual forma reciben mensualmente cierta cantidad de dinero, por su sostenimiento o en casos más graves estos parientes o cuidadores se apropian del dinero del adulto, sin permitir que el pensionado gocé de su dinero, lo cual no les permite una

vida digna después de retirarse de la vida productiva, al no contar con recursos para sí mismos, lo que se puede considerarse como un abuso de parte de su familia y cuidadores.

Un 71% manifestó que su familia recibió con agrado su retiro ya que muchos explicaban que en esta etapa de la vida es cuando los adultos mayores deben realizar actividades recreativas y otras que no exijan mayores compromisos y esfuerzos físicos.

Es por ello que los resultados reflejan que la familia es una fuente de apoyo importante para los adultos mayores en su proceso de retiro. Sin embargo la información proporcionada por los encuestados demuestra que sí existía apoyo emocional pero no así económico y ello en cierta medida incide en los estados de ánimo en los jubilados ya que al conocer el monto de su pensión no cumplía con sus expectativas por representar un reajuste a su presupuesto y que muchos jubilados se ven obligados a mantener a algunos familiares (esposas, nietos, padres y algunos a sus hijos.)

Esta situación ocasiona un déficit en su economía familiar estando un 50% de las personas en una situación económica inestable. Lo que origina la limitación de actividades recreativas o que influyan de forma positiva en el grupo familiar.

Según los datos proporcionados por algunos de los familiares el grupo considera que el proceso de la jubilación no ha afectado los estados de ánimo del adulto mayor ya que ellos mantienen una percepción de tranquilidad con respecto a esta nueva etapa, siendo para ellos un proceso normal que no ocasionó en los jubilados mayores complicaciones ni cambios en el estado de ánimo.

Así las relaciones que establecían antes del retiro de la vida laboral y después de éste son estables y tranquilas, aún cuando los jubilados expresaron que sus hijos se distanciaron luego de que ellos dejaron de recibir ingresos y no pudieron seguir ayudándoles económicamente.

Aparentemente tanto familiares como jubilados encuestados manifestaron que el proceso de la jubilación lo están enfrentando de forma adecuada ya que suelen expresar que sí existe apoyo para el adulto mayor, que sus estados de ánimo no han variado, además de no mostrar preocupación por las situaciones física, Psicológicas y económicas del adulto mayor; pero suelen ocultar su verdadera situación así como los estados psicológicos que afectan al jubilado. Esto posiblemente se deba a que realmente no han logrado establecer una adecuada comunicación y se ha pasado por alto los posibles estados psicológicos nocivos por los cuales este atravesando el jubilado.

VII. DIAGNÓSTICO.

De acuerdo a la información recabada mediante encuestas, entrevistas y guías de observación podemos determinar el siguiente diagnóstico: Los adultos mayores pueden presentar estados de ánimo ambivalentes con respecto al retiro de la vida laboral debido a que el trabajo representa para las personas una fuente de ingresos y de realización personal; por lo tanto uno de los aspectos medulares es que el hecho de dejar de trabajar representa una oportunidad para ejercer otro tipo de actividades que no requieren mayor esfuerzo mental y físico.

Otra muestra manifestaba que incide en forma negativa presentando dificultades para adaptarse a esta etapa que puede llevar a situaciones estresantes, depresivas y conflictivas como suele ocurrir con las personas que al tener independencia económica y un estatus con el cual podía ser reconocido ante la sociedad como alguien activo.

Y es que en El Salvador, las personas jubiladas tienen muy pocas oportunidades para poder seguir desarrollándose después de este proceso, por lo que existe una tendencia a que las personas entren en un letargo que conduce a enfermedades psicosomáticas y crónicas, es en este momento en que los adultos mayores presentan sentimientos de desesperanza y abandono de parte de su familia y de la sociedad en general, al verse más como una carga que como parte importante de su familia y de su círculo social.

La transición del trabajo a la jubilación es un cambio muy importante en el que la persona seguramente presenta estrés. Puede suponer la pérdida de ingresos, la identidad profesional, el estatus social, los compañeros y las actividades diarias.

La jubilación temprana (antes de 50 años) se puede deber a problemas de salud, porque desea descansar o por despido. La jubilación en su momento (60 años), generalmente implica mala salud. La jubilación tardía (más de 65 años) la tienen aquellos que tienen sus propios negocios o quienes no pueden vivir con recursos limitados, por lo que cada persona al jubilarse lo hace por una razón importante y no sólo por el hecho de haber cumplido su período de vida laboral.

La jubilación es un período de cambios a través de fases de prejubilación, luna de miel, desencanto, desorientación, estabilidad y finalización. Así en los primeros meses y años posterior al retiro de la vida laboral los adultos mayores no perciben esta etapa como un proceso negativo ya que es en los primeros meses en los cuales ellos se encargan de tramitar sus pensiones ocupándose en esta labor y en otras de

tipo domésticas, pero cuando ellos han completado su proceso de papeleo es cuando sufren los efectos nocivos, influencia de la jubilación y la falta de una actividad dirigida y controlada (trabajo).

A pesar de todos los deterioros físicos propios de la edad que pueden sufrir las personas mayores, muchos enfrentan esta etapa con una actitud positiva y juvenil, tienen una vida activa, rica en experiencias. Sin embargo, fijados en una sociedad que resalta lo joven, transitorio y la rapidez, que influye en la pérdida de la responsabilidad de integrar, valorar y acoger al adulto mayor, perdiendo con ello todo lo que pueden brindar: experiencia, sabiduría, paciencia y afecto.

En la mayoría de las empresas no se contrata a personas mayores, a pesar de la experiencia y bagaje que estos representan, estigmatizando a los adultos mayores, como improductivos e inútiles, lo que origina las precarias situaciones económicas de las personas al no poder acceder a trabajos para compensar la deficiente pensión que se les otorga en El Salvador.

De esta manera el envejecimiento biológico es fomentado por la estructura social, por ejemplo algunas familias son exageradamente sobreprotectoras con los adultos mayores, limitando su libertad y el desarrollo de una vida normal y productiva, predisponiendo así al "*viejo*" a ser pasivo y dependiente de los demás.

Es un error de nuestra sociedad el tratar de visualizar a los adultos mayores como minusválidos, en circunstancias en que la gran mayoría de estas personas tienen buena salud y que pueden realizar las mismas actividades de antes, sólo que no con la misma agilidad.

VIII. CONCLUSIONES.

- ✧ La incidencia del retiro de la vida laboral en los adultos mayores se observa en los siguientes aspectos: algunas personas pueden experimentar ánimo con respecto a la jubilación pero a la vez preocupación debido al monto de la pensión recibida y a la difícil situación económica, en otros casos la jubilación representa una etapa difícil de la vida con una tendencia a presentar cierto grado de depresión que conlleva a deterioro físico y mental.
- ✧ En El Salvador, los adultos mayores que están en su proceso de retiro de vida laboral pueden presentar estados de ánimo variados, que dependerán de múltiples factores como: personalidad, tipo de trabajo desempeñado, apoyo recibido por la familia, la pensión recibida, su estado de salud y de las actividades que realiza posteriores a su retiro.
- ✧ La familia y el círculo social en el que se desenvuelve el adulto mayor inciden en los efectos que el jubilado puede llegar a presentar en muchos casos esto les causa angustia ya que piensan que sus familias dejarán de percibirlos como útiles y que se alejarán de ellos al no poder ayudarles económicamente, además de representar una carga para la familia, por lo contrario están los que se consideran que sus familias son de gran apoyo e importantes y que ahora son ellos quienes deben ayudarlos en este proceso.
- ✧ Las personas debido a patrones culturales evitan hablar de sexualidad, considerándolo como una área de su vida privada de la cual no deben proporcionar datos respecto al tema, por lo que se suele obtener poca información, además de ello se ha evidenciado que muchas personas a pesar de presentar dificultades con sus parejas en el área de la sexualidad no han solicitado ayuda profesional para poder superarlas, ya que en El Salvador, los adultos mayores consideran que son situaciones que pueden solventarlas por si mismo y que a su edad el preocuparse por su vida íntima ya no es visto como algo importante.
- ✧ A los programas dirigidos a jubilados, asisten principalmente personas de la adultez tardía, no así personas que están próximas a jubilarse o que están en el proceso de adaptación de esta etapa.

- ✧ Algunas instituciones que están a cargo de atender a personas jubiladas no cuentan con una infraestructura adecuada para la atención de los adultos mayores jubilados en donde se les pueda brindar la atención necesaria, ya que si bien existen instituciones como el INPED y el ISSS de Montserrat, estas no cuentan con un equipo multidisciplinario, para la atención integral de los jubilados.

- ✧ A pesar de que muchos jubilados se consideran aptos para seguir trabajando, la sociedad no les permite optar a un empleo ya que no se les considera fuerza productiva a diferencia de otras sociedades en donde el adulto mayor es empleado en trabajos que no requieren mayor esfuerzo físico; logrando que los jubilados se incorporen a la sociedad sintiéndose útiles y productivos, favoreciendo el bienestar físico y psicológico de los adultos mayores.

- ✧ Las pensiones no cubren las expectativas para poder acceder a negocios propios ni a préstamos que les posibiliten obtener ingresos extras; por lo que la situación económica se vuelve difícil.

IX. RECOMENDACIONES.

- Ψ Es de suma importancia que los adultos mayores cuenten con el apoyo de sus familias y amigos en el proceso de adaptación del retiro de la vida laboral, mediante el involucramiento del jubilado en actividades familiares y recreativas, en las cuales puedan aportar y sentirse amados y considerados por sus familias.

- Ψ En los programas dirigidos a los jubilados se deben incluir temas relacionados a la sexualidad, en donde ellos pueden conocer las dificultades sexuales propias de la edad y aprender a establecer una relación más adecuada con su pareja, además de exponer sus dudas, contribuyendo a que la población adulta en general, perciba a la sexualidad como parte integral de la vida de cada ser humano.

- Ψ Deben existir programas específicos dirigidos a personas que están previos, en proceso de y posterior a su retiro (de uno a tres años), beneficiándole en esta etapa, minimizando los efectos nocivos de una posible crisis de adaptación.

- Ψ Es importante que las instituciones dedicadas a la atención a los adultos mayores jubilados; como INPEP, ISSS, IPSFA, ANEP y FUSATE cuenten con equipos multidisciplinarios como: médicos geriatras, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, educadores, trabajadores sociales, odontólogos, los cuales puedan brindar una atención integral.

- Ψ Se debería contar con una bolsa de trabajo para adultos mayores jubilados, en los cuales pueden realizar trabajos que requieran un mínimo esfuerzo físico, en donde las empresas puedan contratarlos en trabajos tales como: empacadores, recolectores de basura, telefonistas, asesores que brinden su servicio profesional, entre otros.

- Ψ Una forma de beneficiar a la población jubilada es crear cooperativas a las cuales tengan acceso todos los jubilados sin importar el monto de su pensión, para que de esta forma las personas puedan acceder a préstamos y asesoramiento técnico, legal, financiero para que ellos puedan crear pequeñas empresas, que les ayudará en sus ingresos económicos y en su valía personal.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- 📖 Andrés y Gastrón, "Críticas a la Teoría del Desapego".
- 📖 Barón, Robert. (1996) A. Psicología. 3ª ED. México: Prentice Hall.
- 📖 Bates Harkins Elizabeth. Efectos del Síndrome "Nido Vacío" sobre la Auto-evaluación del Bienestar Físico y Psicológico.
- 📖 Bermejo V. (1994) Desarrollo Cognitivo. Editorial Síntesis. Psicología. Madrid.
- 📖 Capelli, M. P.; Dragui, V. B. (2001) Aprendizaje y Vejez. Cuestionando y mitos. Revista electrónica Tiempo nº 8 agosto.
- 📖 Coleman Daniel. (1996) Inteligencia Emocional, Edición Española, Editorial Kairos.
- 📖 Costa, M.; López, E. (1986) Salud Comunitaria. Ediciones Martínez Roca. Barcelona.
- 📖 Cummings y Henry. (1961) "El Proceso de Desapego" N. York, Pub.
- 📖 Diccionario Larousse. (1996) México: Editorial Ultra.
- 📖 Documentos proporcionados por el INPED, ISSS, ISFAP Y AFP CRECER.
- 📖 Editorial Masson, 1995.
- 📖 Enciclopedia Encarta 1998.
- 📖 G. de Viguera, V. (2000) Identidad y Autoestima en los Adultos Mayores. Revista electrónica Tiempo nº 5 Junio.
- 📖 G. de Viguera, V. (2001) ¿Es útil aprender a envejecer?. La educación para el envejecimiento. Primer Curso Virtual de Educación para el Envejecimiento, clase 3.
- 📖 G. de Viguera, V. (2001) Cambios Psicológicos y Sociales. Primer Curso Virtual de Educación para el Envejecimiento, clases 6 y 7.
- 📖 G. de Viguera, V. (2001) El Proceso de Envejecimiento. Primer Curso Virtual de Educación para el Envejecimiento, clase 4 y 5.
- 📖 G. Voshilchinko. (1997), Sexopatología General. Editorial MIR- Moscú URSS, (traducción al español 1986.
- 📖 Ley del Sistema de Ahorro para Pensiones emitida en Diciembre de 1996 en la Republica de El Salvador. Decreto Legislativo N* 926 y 927.
- 📖 Manual Diagnostico y Estadístico de los Trastornos Mentales(DSM-IV). España

- 📖 Maslow Abraham. (1943), Teoría de la Motivación Humana, New York.
- 📖 Monchietti, A.; Krzemien, D. (2000) Participación Social y Estilo de Vida. Su Relación con la Calidad de Vida en la Vejez. Revista electrónica Tiempo nº 6 Noviembre.
- 📖 Papalia, Diane; Wendkos, Sally. (1997). Desarrollo Humano con Aportaciones para Iberoamérica. 6ª ED. Santa fe de Bogotá: Mc. Graw – Hill.
- 📖 Pérez Fernández, R. (1998) Sobre los Derechos de las Personas de Edad. Seminario Temas de Psicogerontología II clase 17.
- 📖 Piaget, Jean. (1972), Lógica y Psicología. Barcelona : A. Redondo.
- 📖 Ramírez Bautista Miguel, (1997) .“El deporte en la Tercera Edad, el Nuevo Rostro de la Vejez” .Editorial Diana, México d.f.
- 📖 Rice, F. Philip. (1997) Desarrollo Humano: Estudio del ciclo vital. 2ª ED. México: Prentice Hall.
- 📖 Rubio Herrera, R., Dosil, A. (1994) Desarrollo de la Inteligencia en la Vejez.
- 📖 Salvarezza, Leopoldo, "La Sexualidad en la Vejez".
- 📖 Sánchez Hidalgo Efraín y Lidia de Sánchez Hidalgo. (1991). Psicología de la Vejez. Facultad de Pedagogía, Universidad de Puerto Rico, Río Piedras.
- 📖 Underwood y Underwood. Saludable después de los 55. Colombia.
- 📖 Valdés Mier, M.A. (1997) Psicogeriatría para médicos generales integrales, Cuba, ED. Oriente.
- 📖 Vargas, J.H. (2001) La Participación Social de los Adultos Mayores. Una Práctica de la Libertad Cotidiana. Revista electrónica Tiempo nº 8 Agosto.
- 📖 Vega Vega, J.L.; Bueno, B. (1995) Desarrollo Adulto y Envejecimiento. Editorial Síntesis. Madrid.
- 📖 William H. Monteros y Virginia E. Johnson, Incompatibilidad Sexual Humana. Editorial Bioligy Research Foundation St. Luis. USA.
- 📖 Información de diversas paginas de Internet.

ANEXOS

ANEXO # 1
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES.
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.



“ PROGRAMA DIRIGIDO A SOLVENTAR LOS
EFECTOS PSICOLOGICOS NOCIVOS QUE PRODUCE
EN EL ADULTO MAYOR SU RETIRO DE LA VIDA LABORAL ”

PRESENTADO POR:
MONTERROSA ORANTES LETICIA GUADALUPE
TEJADA VAQUERANO CAROLINA LOURDES

ASESOR:
LIC. BENJAMÍN MORENO LANDAVERDE.

SAN SALVADOR, CIUDAD UNIVERSITARIA JUNIO DE 2003.

ÍNDICE.

I. JUSTIFICACIÓN.....	i
II. OBJETIVOS.....	ii
III. REFERENCIAS TEÓRICAS PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA.....	01
IV. FASES DEL PROGRAMA.....	33
V. PLANES DE ACCIÓN.....	34
VI. CONCLUSIONES.....	52
VII. RECOMENDACIONES.....	53
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	54

I. JUSTIFICACIÓN.

El programa de tratamiento a implementarse está dirigido a tratar las diversas problemáticas que afectan a los adultos mayores, como baja autoestima, problemas de relaciones interpersonales, trastornos psicosomáticos, dificultades con sus familias y pareja, entre otras.

Como objetivo principal se tiene, disminuir o eliminar las situaciones que provocan malestar a los adultos mayores, para hacer frente a los distintos cambios en la salud, relaciones sociales y familiares. Reorientar los objetivos y metas de su vida, hacia nuevas alternativas de trabajo, actividades de voluntariado u otras actividades que ocupen su tiempo libre. Adoptando un estilo de vida enriquecedor que satisfaga las exigencias y necesidades que van a afrontar en esta etapa de la jubilación.

Dicha reestructuración supone una inversión fuerte de energía para afrontar nuevas situaciones y capacidad para adaptarse, como conflictos de pareja, independencia de los hijos, cambios de roles, que requieren una actitud abierta dispuesta al cambio y a la tolerancia, mediante estrategias que faciliten una adaptación adecuada. Todo esto, supone en definitiva una nueva definición de roles, derechos y obligaciones que nada tienen que ver con la dependencia, pasividad e incompetencia del pasado.

Ante estos cambios y movimientos de estructuras es fundamental planificar la jubilación para que la transición sea gradual, adaptada y adecuada. Una de las formas de afrontar esta nueva etapa de la vida es la participación voluntaria de los adultos mayores en programas que estén enfocados al reacomodamiento en los primeros meses y años después de su retiro de la vida laboral.

Los cambios que se producen en una persona cuando se jubila son tan bruscos que puede verse afectado su equilibrio psico-físico, por lo que es conveniente que la persona mayor ocupe su tiempo libre utilizando los recursos y servicios que existen y procurando participar en los programas de actividades ya implementados, por lo cual se pretende con el programa tratar de que el adulto mayor tenga una nueva percepción de la jubilación y de cómo esta etapa, puede representar experiencias nuevas y productivas.

II. OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL.

- ✧ Disminuir en alguna medida los efectos psicológicos nocivos que presenta el adulto mayor posterior a su retiro de la vida laboral, contribuyendo a mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- ψ Facilitar la preparación de los adultos mayores en habilidades sociales y psicológicas ante su retiro de la vida laboral, siendo percibida como una etapa de la vida llena de posibilidades de realización personal y exploración de nuevas actividades y experiencias.
- ψ Conservar sistemas de apoyo social y relaciones sociofamiliares en el entorno en el cual se desenvuelve el adulto mayor.
- ψ Lograr una integración de la pareja del adulto mayor jubilado en esta nueva etapa de su vida, para mejorar la comunicación y la adaptación al proceso del retiro de la vida laboral.

III. REFERENCIAS TEÓRICAS PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA.

A. GENERALIDADES.

Para poder comprender el proceso de la jubilación de una forma adecuada es necesario tomar en cuenta algunos conceptos básicos o generalidades respecto a la etapa del desarrollo en el que se encuentran los adultos mayores; a continuación se presentan aspectos relacionados a la temática y no pueden ser vistos de forma aislada.

¿Qué se entenderá por Envejecimiento?

Son muchas las ciencias y disciplinas que se han interesado por el envejecimiento. Respecto a lo que se puede entender por envejecimiento o envejecer, es necesario aclarar que no existe una única definición sino tantas como autores o estudiosos han abordado el estudio de esta etapa de la vida.

“Preferible, hablar de vejez, como estado, es hablar de envejecimiento, como curso o proceso, un proceso que comienza tempranamente, al término de la juventud, y que a lo largo de la vida adulta se combina con procesos de maduración y desarrollo... El envejecimiento no constituye un proceso simple o unitario, sino un haz de procesos, asociados entre sí, aunque no necesariamente sincrónicos, y que se asocian, a su vez, con la edad cronológica, mas sin coincidir con ella e incluso sin variar en conexión mecánica con ella. El proceso de envejecimiento se despliega en una secuencia compleja de cambios que tienen lugar en distintos niveles: biológico, psicológico, social.”¹

“ El envejecimiento se asocia a una disminución de la viabilidad y a ser universal, progresivo, e intrínseco. No se puede evitar envejecer, se puede evitar y cuidar del envejecimiento patológico no natural. Envejecer es un hecho, el tiempo discurre sobre nuestros organismos más o menos castigados por nuestros vicios y enfermedades, pero ello no significa que el tiempo transcurre sólo en nuestra contra, la sabiduría sólo se puede poseer, disponiendo y gastando en general bastante tiempo, la perspectiva es otro valor comparativo esta vez, que sólo nos da el tiempo.

El envejecimiento en sí, es un continuo proceso de desarrollo, nuevas oportunidades, intereses y cambios de perspectiva sobre la vida que la hacen cada día más interesante”².

¹ Fierro A. (1994)

² Arriola Manchola, E. (1997)

“Nosotros definimos el envejecer como un proceso dinámico, gradual, natural e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y esta delimitado por este... Si bien todos los fenómenos del envejecimiento son dados en todos, no se envejece de igual manera, ni tampoco cada parte del organismo envejece al mismo tiempo. El envejecimiento como todo lo humano siempre lleva el sello de lo singular, lo único, lo individual.”³

Por ello una de las ciencias que estudia este proceso del desarrollo humano es la “Gerontología”; es una disciplina científica, cuyo objeto es el estudio del fenómeno del envejecimiento, por el que se entienden los cambios progresivos que tienen lugar en una célula, un tejido, un organismo, o un grupo de organismos con el paso del tiempo. El envejecimiento es parte de la secuencia del desarrollo del ciclo vital desde el crecimiento prenatal a la senectud. Sin embargo, la gerontología se concentra en los cambios que tienen lugar entre el logro de la madurez y la muerte del individuo, y con los factores que producen estos cambios.

La Gerontología además se puede definir como: dos palabras griegas, *geras* (vejez) y *logos* (estudio de algo). El campo de la gerontología definida como el estudio sistemático del proceso de envejecimiento y los problemas especiales del envejecimiento y su entorno.

La gerontología tiene diferentes áreas de conocimiento:

“La gerontología social. Es el estudio científico acerca del modo de adaptación de las personas a su entorno según envejecen, o sea estudia las implicaciones socioculturales y demográficas del envejecimiento y la vejez.

La gerontología biológica. Estudia el envejecimiento a nivel orgánico. La gerontología psicológica o psicología gerontológica. Estudia la relación entre el envejecimiento, la personalidad y el comportamiento.

La gerontología educativa o geragogía. Estudia las posibilidades e implicaciones del proceso de enseñanza-aprendizaje a medida se envejece. La gerontología laboral. Estudia las relaciones entre el envejecimiento, la vejez y el trabajo.

La gerontología médica o geriatría. Estudia la prevención y curación de las enfermedades que pueden manifestarse en la vejez.” Para brindarles beneficios a este tipo de población es elemental que las instituciones que laboran con adultos mayores cuenten con esta información con este tipo de recurso humano.

³ Viguera. V. (2001)

La Geriátría: se considera como una rama de la medicina que se preocupa de la vejez y de sus enfermedades, de su tratamiento y que incluye la etapa de la rehabilitación, mantenimiento y de cuidados de enfermería de la etapa final de la vida.

Son múltiples los cambios a los que va enfrentarse una persona a lo largo de este proceso en diferentes ámbitos; los cuales no son independientes interaccionan entre sí continuamente.

Un cambio en un ámbito puede repercutir en los otros, por ejemplo cuando un individuo se jubila pierde el rol de trabajador y la interacción con las relaciones sociales que creó en ese ámbito, no serán tan frecuentes, su ritmo de vida y la distribución del tiempo se ve alterada, puede que no sepa como rellenar esas horas que antes pasaba en el trabajo y, su permanencia en el domicilio genere ciertos roces de comportamiento en el seno familiar o en la relación con su pareja, puede que se aisle más de su familia y entorno social cercano y permanezca más tiempo mirando la televisión o realizando actividades sedentarias, puede que se obsesione con el deporte como forma de recuperar una juventud que ya no volverá, también tendrá que redistribuir las prioridades en cuanto los gastos económicos que realice... Indudablemente la forma como afronte el adulto mayor los cambios que se dan en esos múltiples ámbitos no es igual en todos los adultos mayores.

ECONÓMICO.

Las personas adultas mayores se jubilan en el mejor de los casos, llegando a la edad cronológica que por consenso marca la entrada en la vejez y que suele variar entre los 55 y los 60 años. (mujeres y hombres)

El Adulto mayor, tiene que plantearse como seguir adelante día a día, cubriendo sus necesidades básicas (y las de su cónyuge, si éste no pudo acceder a una jubilación o pensión) con el monto de su jubilación o si tendrá que recurrir a ahorros previos, generados en otras etapas de su vida, o si precisará la ayuda económica de algún miembro de su familia y entorno. Es frecuente que cambien algunas de las prioridades en el destino de sus fondos económicos con respecto a otras etapas de su vida.

SOCIAL.

Cuando se envejece se enfrenta a una progresiva pérdida de la red social, además de trastocarse el reparto de tiempos de la vida diaria que se tenían en las etapas anteriores. En muchos casos el jubilarse o cesar en la actividad implica la pérdida de relaciones personales y roles. No se es longevo de por vida a pesar del aumento de la esperanza de vida al nacer y a medida que se envejece, se van dejando las personas con las cuales mantenían relaciones de apego fuerte y eran personas significativas.

Posiblemente uno de los cónyuges muera, la separación con los compañeros / as de trabajo con quienes compartió momentos gratos y otra de las situaciones a las que debe enfrentarse es al hecho de que los hijos formen sus propios hogares y por lo tanto se quedan solos / as lo cual es una circunstancia que en muchas personas de la tercera edad les cuesta asimilar, en esta etapa de la vida se puede decir que tiene más momentos de soledad que en otras etapas. Coincide, además, en muchos países, con el fenómeno del "nido vacío", es decir, en la familia se nota un vacío, los hijos emprenden su propio proyecto de vida y las relaciones con ellos se hacen más distantes.

NUTRICIONAL.

No se trata de que se deba cambiar los hábitos de alimentación al llegar al envejecimiento. Si se debe hacer una revisión de la dieta y de los alimentos que se ingieren porque cambia el organismo y la respuesta bioquímica a los alimentos.

HABITACIONAL.

Se debe reflexionar sobre las medidas a adoptar para mejorar la vivienda, haciéndola más sana y segura valorando la viabilidad y los costos económicos. Se debe conocer como se producen los accidentes más frecuentes, como manejar estas situaciones y como prevenirlas.

PSICOLÓGICO.

El estudio del envejecimiento en el campo de la Psicología no es hasta la segunda mitad del siglo XX cuando empieza a cobrar importancia como campo científico claramente definido. Las razones de dicho auge hay que buscarlas en las presiones demográficas (se reduce la natalidad, se produce un incremento progresivo en la expectativa de vida de la población de la mayoría de los países, por lo cual muchos profesionales del ámbito de la psicología empiezan a centrar su interés en esta etapa del ciclo vital)

Aparece interrelacionado con el ámbito psiquiátrico dependiendo de cómo esté estructurado el Sistema de Salud en cada país y si es un Psicólogo o un Psiquiatra quien atiende a las demandas de la población mayor y su entorno familiar y social.

Una vez explicados los cambios a los que debe modificarse tanto en la adultez intermedia como en la tardía se explicará qué se entenderá por jubilación: cuando un empleado o funcionario se retira de su vida laboral por cumplir cierta cantidad de años laborando y la pensión que consiste en: la cantidad anual o mensual asignada por servicios prestados anteriormente.

B. EL CICLO PRODUCTIVO DEL SER HUMANO.

En la edad adulta (entre los 20 y 40 años) se mantiene un gran potencial para el desarrollo intelectual, emocional y físico, algunos de esos progresos son consecuencia de los nuevos y significativos roles que las personas asumen en la edad adulta, es por ello que esos roles afectan el pensamiento y los actos de la gente, a su vez determinan el modo como las personas desempeñan estos.

El trabajo esta ligado a todos los aspectos del desarrollo los factores físicos, intelectuales, emocionales y sociales, ya que incide en la labor que como individuo realiza, además de otros aspectos o campos de su vida. Los adultos jóvenes están en proceso de consolidación de su carrera u oficio, pero estos se muestran menos satisfechos con lo que realizan, además de tener pociões para cambiar de trabajo en busca de mejores oportunidades, para mostrar sus habilidades y destrezas.

Es así que el desempeño de los jóvenes esta ligado a las exigencias específicas de cada trabajo, por ello los jóvenes ejecutan una labor que requiere rapidez de reflejo y un adulto mayor un trabajo que requiera madurez de juicio y experiencia, claro que esto nos se puede generalizar en ninguno de los dos grupos ya que dependerá del contexto en el cual se desenvuelvan y el trabajo desempeñado.

En nuestro país la edad legal y promedio en la cual una persona comienza a trabajar es de 18 a 20 años, esto debido a que muchos por la falta de ingresos económicos dejan sus estudios, algunos solo alcanzan la educación básica. Sumado a esto los jóvenes tienden a convertirse en padres a temprana edad, las responsabilidades que tiene que asumir ya sean económicas o familiares, los obliga a dejar sus estudios.

El Salvador es un país con un alto índice de niños que trabajan a medio tiempo y tiempo completo(no estudian), esto se debe a múltiples factores desde el desempleo de los padres, desintegración familiar, falta de recursos económicos, familias numerosas entre otras, lo cual origina que cada vez más los jóvenes se vean forzados a trabajar desde temprana edad.

El trabajo y genero, actualmente mantiene una brecha muy estrecha ya que al igual que los hombres, las mujeres trabajan para ganar dinero, lograr reconocimiento y satisfacer necesidades personales. Tanto hombres como mujeres aprovechan las nuevas alternativas de trabajo, como los horarios flexibles y de tiempo parcial, aun así las mujeres ganan menos dinero que los hombres y ascienden a puestos con mayor

dificultad a cargos superiores, esta situación se debe a que en la sociedad salvadoreña todavía se tiene una imagen distorsionada de el rol de la mujer y el trabajo.

Esta situación se puede observar en el Salvador con las mujeres que trabajan en las maquilas salvadoreñas y las empleadas domesticas, siendo estas explotas con sueldos por debajo del salario mínimo, sin prestaciones y con horarios de mas de 10 horas diarias, lo que representa un grave problema a futuro para estas mujeres cuando ya no son útiles para sus empleadores, al encontrarse sin un ahorro de compensación de su trabajo realizado.

La edad adulta intermedia se puede definir entonces como el periodo cronológico entre los 40 a 65 años de edad, en esta época algunos trabajadores están obteniendo sueldos muy bien remunerados además de compromisos familiares. Las personas que siguen el patrón de una carrera estable cosechan beneficios personales, permitiendo a la sociedad aprovecharlos alcanzando posiciones de mando y responsabilidad.

Pero también en ellos existe el estrés ocupacional debido a la insatisfacción de los trabajadores con sus empleos que se refleja en quejas físicas y emocionales; las posiciones subordinadas contribuyen a que el trabajador experimente presión y tratamiento autoritario, también es importante mencionar que los conflictos con los supervisores, subordinados y compañeros de trabajo, además de los problemas de pareja y familiares, influyen en su capacidad de concentración en sus labores.

El mayor estresante en esta etapa es la perdida del empleo, los trabajadores derivan del trabajo su identidad, los hombres sobre todo para quienes su " hombría " consisten en mantener a la familia y su perdida de el salario como muestra de su valor personal.

Por otra parte en el Salvador las remuneraciones que se les aportan a los jubilados (60 años en hombres y 55 años en mujeres, como promedio) son muy bajas e insuficientes para cubrir los gastos necesarios y debido a la grave situación económica del país, se ven obligados a buscar ingresos extras para poder solventar estas deficiencias prolongando su vida laboral por un tiempo indeterminado.

La adaptación a la perdida del empleo es la perspectiva desde la cual las personas ven como un retroceso su falta de empleo, para buscar una oportunidad para crecer emocional y profesionalmente desarrollando sus capacidades. Las personas que desempeñan actividades más flexibles no solo en el trabajo si no en diversas de su vida.

Una sociedad donde el trabajo cumple un papel importante en la vida de las personas y que incide en su sentido de identidad el cual infunde un sentido de competencia y les enseña que pueden superar los problemas que encuentran. Algunas personas desempeñan trabajos creativos en la edad intermedia ya que se relaciona con ser mas cuidadoso y lentitud.

La edad adulta tardía es la etapa de desarrollo durante la cual las personas encuentran utilidad para aquello que han aprendido. La senectud por otro lado es considerada improductiva en la sociedad, siendo marginados por lo que se tiene la percepción equivocada que ser un " anciano " es " no tener nada que hacer o no servir para nada " , cuándo en realidad son muy productivos si bien no con la agilidad y rapidez de jóvenes, pero tiene a su favor la experiencia y la práctica de un trabajo bien realizado. En esta época la actividades lúdicas son de gran importancia para mantener un buen control de sus cuerpos.

C. IMPACTO DE LA JUBILACIÓN Y LA CRISIS DE ADAPTACIÓN AL NUEVO CICLO DE VIDA.

Muchas personas pasan durante mucho tiempo esperando la edad reglamentaria para su retiro de la vida laboral, se piensa que para ese momento se hará lo que se desee, que ya no habrán preocupaciones, que no tendrán que levantarse a tempranas horas del día, etc. Pero también existen personas que retiran de su vida de labores a su vida de descanso, sin albergar ningún tipo de propósitos, metas o sueños específicos.

Otro tipo de personas que habiendo formado muchas ilusiones se dan cuenta que al retirarse no existe nada de aquello con lo que habían soñado y es porque se han formado diferentes expectativas; pero se encuentran con que tienen muchas cosas nuevas por hacer en las cuales no habían pensado, a estas personas se le presentan diferentes dificultades que en muchos de los casos no encuentran como resolverlas y por ello en ocasiones se presentan depresión, ansiedad etapas de melancolía y nostalgia.

Existe otro tipo de personas que se han planeado de una manera más realista su retiro y por lo tanto son estas personas las que se van preparando de una forma eficaz y feliz.

Retomando estos aspectos se puede evidenciar que la forma en la que se afronta el retiro de la vida laboral dependerá en gran medida de las actitudes que presenta cada individuo respecto a este proceso o etapa de la vida, depende de cómo se organice y se planifica y es por ello que produce en muchos de los casos un impacto a nivel social y a nivel psicológico que es el que se pretende abordar en esta investigación.

Para cualquier persona acostumbrada a llevar un ritmo de vida de trabajo cerrar esta etapa productiva puede provocar una serie de problemas psicológicos como lo es: sentimientos de inquietud, depresión, angustia y ansiedad. Pero lo que debe tenerse presente es que el retiro de la vida laboral no significa retirarse de la vida por completo, las personas deben estar conscientes que ya no tendrán un horario de trabajo establecido, que no tendrán los mismos ingresos que antes, pero que dependerá de cada persona la forma en la que enfrentarán esta situación de vida.

Al enfrentarse a nuevas situaciones y especialmente, porque la misma sociedad no prepara para esta etapa; sino que al jubilarse las persona piensan o consideran que pasan a ser improductivos y que tendrán que depender de otras personas tanto económica, emocional y físicamente.

Y es entonces aquí en donde entran en juego los diferentes aspectos de tipo psicológicos; como lo son los cambios emocionales, la sexualidad, las relaciones en el grupo familiar y con su entorno social, las expectativas de vida, etc. Una persona que se retira de su vida laboral debe conservar siempre el entusiasmo de vivir, de ser una persona útil; no debe caerse en el grave error de pensar que porque ya no tendrá un trabajo dejará de ser útil para la sociedad y para la familia aunque también es importante que reconozca cuáles son sus limitaciones y cuáles sus capacidades para trabajar en función de ellas.

Es importante mencionar que a raíz de un estudio realizado en Cuba, en el año de 1989, con adultos mayores se descubrió que existen cinco tipos de modelos por sus diferentes características:

Los constructivos son personas que están bien integradas en el ámbito personal, familiar y social; no presentan ansiedad, las personas que tuvieron una infancia feliz y, en el período de la edad adulta sufrieron pocas tensiones. Siempre estuvieron activos, realizaron ejercicios físicos, todavía son sexualmente activos, o por lo menos, disfrutaban de la compañía del sexo opuesto, fueron persona felices en el matrimonio, este tipo de sujetos están satisfechos con cada uno de sus logros y de sus derrotas, son personas que le encuentran sentido a la vida aún en etapa de la vida; para estas personas el retiro de la vida laboral es una oportunidad para aprender, para disfrutar, para seguir adelante.

Los dependientes se caracterizan por menor autosuficiencia y por mayor pasividad y dependencia, son personas relativamente bien integrados, sin síntomas de ansiedad, tienen una razonable intuición en los dicen respecto a sus cualidades personales; tienen un sentimiento de satisfacción con la vida.

Los defensivos son personas que presentan comportamientos neuróticos y de falta de control emocional; son personas protegidas por un escudo, de hábitos cerrados y comportamientos estereotipados,

absolutamente convencionales, se sienten temerosos ante una posible dependencia y permanecen siempre muy ocupados.

Los hostiles tienen pocas ambiciones en lo que respecta a realizaciones futuras; en la mayoría de los casos su vida profesional fue inestable, se preocupan con sentimientos de fracaso, son personas inflexibles en sus criterios y no admiten recomendaciones en la manera de pensar y hacer, alimentan muchos prejuicios, se aferran al trabajo con desesperación como si con eso pudieran combatir el propio envejecimiento.

Los pesimistas dirigen toda la hostilidad a sí mismos, son conflictivos, revelan un pasado desagradable, razón por la cual jamás expresan el deseo de volver atrás, la muerte no les preocupa, pues representa la liberación de una existencia poco satisfactoria.

Según el estudio realizado se puede concluir que la forma en la que cada persona, enfrente esta etapa de la adultez mayor dependerá en gran medida de la vida que tuvieron durante el desarrollo y de cómo se preparen para esta; se debe aclarar que no en todos los casos las personas presentarán las características antes mencionadas. Sería un error generalizar estas características.

CRISIS DE ADAPTACIÓN.

Qué se entiende por crisis: "La crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo"

En este caso específico se aborda la crisis de la adaptación desde el punto de vista en el que muchas personas adultas mayores enfrentan de diferentes formas su retiro de la vida laboral y por lo tanto presentan diferentes indicadores de una posible crisis.

Para poder catalogar o decir que una persona está atravesando por una crisis es necesario observar el suceso externo y lo que significa para la persona en el contexto de la historia de su desarrollo. Esta crisis dependerá del tiempo, la intensidad, duración, secuencia y el grado de interferencia con otros sucesos del desarrollo; posiblemente junto con el proceso del retiro debe enfrentarse a otras situaciones que afecten aún más dicho proceso como lo es la soledad, la muerte de un cónyuge, etc.

Las personas que se enfrentan a una crisis en la adultez mayor pueden experimentar los siguientes síntomas:

- ✧ Sentimientos de cansancio y agotamiento
- ✧ Sentimiento de desamparo
- ✧ Sentimiento de inadecuación
- ✧ Sentimiento de confusión
- ✧ Síntomas físicos
- ✧ sentimientos de ansiedad
- ✧ Desorganización del funcionamiento en sus relaciones familiares
- ✧ Desorganización del funcionamiento en sus relaciones sociales y
- ✧ Desorganización en sus actividades sociales.

No necesariamente las personas que están jubiladas van a presentar todos estos síntomas; posiblemente solo presenten algunos de ellos pero no por eso dejará de tomarse como una crisis y por que existe un cambio de vida para el cual no todos / as están debidamente preparados/ as.

Una persona con una adecuada salud mental, el retiro no se enfoca únicamente como la búsqueda de un descanso continuo, libre de tensiones e inquietudes, no debe ser un simple planear de actividades a realizar, sin tener en cuenta la preparación requerida para afrontar estas actividades de una manera eficiente y satisfactoria. Una de las principales situaciones que debe tenerse en cuenta es que la actividad es un atributo de la persona mentalmente saludable, se requiere que las personas tengan un propósito, dirección y sentido que pueda conseguir ciertos objetivos que sean convenientes para él y aceptables para el grupo social del cual es miembro.

Sí una persona ha sido obligada a retirarse a una edad en que todavía tiene suficientes recursos físicos y mentales para desempeñar adecuadamente tareas significativas desde el punto de vista social, y si, en adición a esto, no ha sabido planear debidamente su jubilación, lo más probable es que ella se encuentre abocada a tremendas crisis psicológicas. Un retiro inesperado, como a veces ocurre, puede provocar una crisis total.

Un retiro positivo y con éxito empieza con un estado mental, con el reconocimiento de que es una oportunidad para comenzar una nueva vida en mucho sentidos, por este motivo es importante la necesidad

de que todo individuo debe planear anticipadamente en qué va a ocuparse cuando llegué el turno de la jubilación y no dejarlo para el último momento.

Existe una notable diferencia entre los hombres y las mujeres al momento de enfrentar el retiro; para las mujeres el retiro no es un problema ya que para ella trabajar fuera del hogar no significa lo mismo que para el hombre, fácilmente puede unirse a una organización social o caritativa. Las mujeres que ejercen alguna profesión la actitud hacia el retiro es diferente porque existe una necesidad de reconocimiento, prestigio profesional, necesidad del éxito, etc.

A diferencia de los hombres el retiro de la vida laboral pueden presentarse tres problemas: el hombre no puede dedicarse como lo hace la mujer, a la mera actividad social; esto posiblemente se deba a que en toda su vida no se dedicaron a este tipo de actividades y también porque son patrones de cultura.

El segundo problema del retiro para el hombre es la pérdida de la identidad de su condición. Mientras ha trabajado, el ha ofrecido a su esposa e hijos el prestigio que adscribe su ocupación. Posterior a su retiro es como si este prestigio desapareciera.

Y el tercer problema es la pérdida de los compañeros de trabajo, se pierde interacción con ellos, tienen que integrarse a nuevos grupos y surge también una nueva intimidad con las esposas. Seguramente el retiro no es lo que desmoraliza a las personas, sino las faltas de alternativas adecuadas. No solo es la pérdida del trabajo, sino la ausencia de las relaciones humanas a las que se estaba acostumbrado, la mujer aunque se retire, puede seguir desempeñando funciones de hija, de madre y de abuela, lo cual la mantiene en constante ocupación.

D. CAMBIOS FÍSICOS, EMOCIONALES Y PSICOLÓGICOS.

Unidos a su envejecimiento físico se suman en el adulto mayor hechos que perturban su tranquilidad, como la desafectividad, la inactividad laboral, la pérdida de seres queridos, el aflorar de los recuerdos, el aislamiento (se desapega a la persona de edad, se la deslocaliza), los cambios en su capacidad intelectual, la carencia de diálogo, la concentración en sí mismo que lo lleva a ser reservado o indiferente y tantos otros factores.

En la era moderna el fenómeno generalizado de la jubilación o retiro juntamente con los adelantos científicos y técnicos determinaron un cambio en la naturaleza del trabajo. El retiro de la actividad es considerado como una etapa normal del ciclo de la vida. Este hecho hace sentir a los adultos mayores desplazados de la sociedad que los relega. Todos estos problemas causan la marginación, pues la sociedad considera al hombre un poco por lo que hace y produce y no por lo que es.

Muchos de los cambios que se están produciendo son inevitables pero es necesario compatibilizar las modificaciones de las estructuras sociales y la planificación de los servicios de salud y asistencia social que permitan la atención de las necesidades de la familia y de sus miembros. La sociedad moderna esta impregnada de materialismo y el trabajo es considerado como productividad y no como formación humana.

Estos cambios no implican una pérdida de las funciones, sino que estas disminuciones implican la generación de cambios en los hábitos de vida. Físicamente, en la mujer se vive la menopausia (45-50) disminución fluctuante. Aquí si se da la pérdida de una función: la capacidad reproductora, mal genio, labilidad, falta de energía. Desajuste en relación con el equilibrio anterior. Sintomatología física (cambios) y psicológica. La mujer va a vivir mucho más aceptadamente la vejez, siempre que no haya centrado su autoestima en el atractivo físico.

Andropausia en los hombres: disminución de la hormona masculina (testosterona). Disminución en la cantidad de espermios y su velocidad, disminuye la frecuencia de las relaciones sexuales, con la pérdida de la testosterona se da una cierta inestabilidad sexual, se requiere más estimulación y apoyo de parte de la pareja.

Todos estos cambios generan mucha angustia y duelo por el cuerpo joven. Se convierten en una gran herida narcisística. Refuerzan la conciencia de la vejez y la muerte próxima. Se espera la aceptación de la nueva imagen física, que los cambios sean integrados a la personalidad.

La edad adulta tardía puede tener unas limitaciones, pero también tiene unos potenciales únicos y distintivos : serenidad de juicio, madurez vital, experiencia, perspectiva de la vida histórica personal y social, etc. El proceso de envejecimiento esta condicionados por cambios a tres niveles: cambios somáticos, cambios psicológicos y cambios sociológicos.

Cambios somáticos: se caracteriza por una serie de transformaciones progresivas e irreversibles, en función de la edad. Modificaciones de los tejidos, de los huesos, las glándulas, la postura corporal, el color de los cabellos, el estado de salud, etc.

Cambios psicológicos: se observa la necesidad y los esfuerzos de adaptación del individuo que envejece, además de cambios de estado de ánimo y de personalidad que afectan tanto al adulto mayor como a su familia, por ello muchas veces los aspectos físicos son consecuencias de los efectos psicológicos.

Cambios sociológicos: se caracteriza por ciertos cambios de estatus y de roles a partir de una disminución del rendimiento de entre estos, destaca la jubilación como paso a la inactividad corporal.

CAMBIOS BIOLÓGICOS.

El ser humano evoluciona en su interior de una forma diferente a la evolución de su aspecto biológico y por lo tanto la etapa y el proceso de envejecimiento no debe verse como una etapa final sino como una etapa de maduración y de evolución del ser humano. Es por ello que alguno de los problemas físicos que con más frecuencia se presentan en los adultos mayores son:

Problemas de irrigación sanguínea : la caja torácica se vuelve mas rígida, con la que a su vez disminuye la capacidad respiratoria. Disminuye el ritmo cardiaco, aumenta la presión arterial y disminuye el suministro sanguíneo debido a la disminución del volumen de contracción del corazón.

La sexualidad : La atrofia de las glándulas sexuales no significa que desaparezca la actividad sexual normal, como se ha creído erróneamente.

Los sentidos: en el plano funcional de los procesos sensoriales, el ojo y el oído son los órganos que antes envejecen por lo que se refiere a la limitación de sus funciones.

LAS ENFERMEDADES MAS HABITUALES.

A partir de cierta edad, es frecuente la presencia de achaques pequeños problemas de funcionamiento del organismo y alteraciones anatómicas que asocian molestias, así como de enfermedades de mayor entidad.

- ✓ Enfermedades crónicas : las enfermedades crónicas graves obligan al anciano a limitar de forma importante su ritmo de vida y a seguir un tratamiento continuados.

- ✓ Trastornos del sueño: los problemas del sueño a esta edad pueden producirse por exceso o por defecto, debido a un trastorno primario, una alteración ambiental o algún estado patológico.
- ✓ Trastornos de alimentación : la dentadura en malas condiciones puede suponer una dificultad para ingerir alimentos y para masticarlos. A partir de los 60 años, se presentan también alteraciones de la capacidad de absorción del sistema gastrointestinal y más frecuente la presencia de gastritis de tipo atrófico. También el abandono alimentario esta muy relacionado con las situaciones de soledad.
- ✓ Enfermedades del sistema óseo : la descalcificación u osteoporosis, pérdida de la densidad o masa ósea, conduce a problemas como dolores óseos, deformidad de la caja torácica, deformidad de los huesos en las extremidades, riesgo elevado de fracturas, etc.
- ✓ Enfermedades vasculares y del corazón : debido al envejecimiento celular de las arterias del organismo y a los cambios de la masa muscular de corazón, las enfermedades cardiovasculares contribuyen a una de las primeras causas de muerte en la edad avanzada.

CÓMO ENVEJECEN LO ÓRGANOS.

La disminución funcional no es la causa del envejecimiento, sino más bien su consecuencia, la piel es el primer órgano en el que se anuncia el envejecimiento. La clave está en la atrofia de la epidermis, con su pérdida de tonicidad y elasticidad. El cabello encanece, las uñas crecen más lentamente.

Hay cambios en la silueta en general: el individuo se encoge y se encorva, sus articulaciones son menos flexibles, sus músculos se atrofian, disminuyen de tono y pierden fuerza. Por eso la postura típica es de flexión.

La marcha se produce a pequeños pasos, arrastrando los pies y sin apenas balancear los brazos. La masa ósea disminuye (osteoporosis) y son frecuentes las fracturas. En el plano funcional, el ojo y el oído son los órganos que antes envejecen. El envejecimiento de los párpados se manifiesta por la aparición en el ángulo externo del ojo de la "pata de gallo" y se produce la pérdida de brillo de la mirada.

El envejecimiento del aparato respiratorio se expresa principalmente por una disminución de la capacidad vital, que es aquella que corresponde al máximo de gas obtenido después de una inspiración forzada. Varía entre 4,5 y 5 litros en el hombre adulto, y 3,2 a 3,5 litros en la mujer. El descenso comienza hacia los cincuenta años y puede bajar hasta el 50% de su capacidad normal en las personas de 85 años.

Por otra parte, el envejecimiento del aparato cardiovascular consiste en una ligera disminución del ritmo cardíaco, con la aparición ocasional de extrasístoles (pulsación cardíaca añadida), aumento de la presión arterial y disminución del suministro cardíaco como consecuencia de la disminución del volumen de contracción del corazón. Todo ello origina un déficit en la irrigación cerebral.

La arteriosclerosis, o endurecimiento de las arterias, es la enfermedad que con mayor frecuencia aparece en el senescente. Las dificultades para la digestión, la mayor propensión para las úlceras de estómago y duodeno y la pérdida progresiva - si no se detiene con medios adecuados - de los dientes por caries y piorrea, son consecuencia del envejecimiento del aparato digestivo.

El hígado, aunque disminuye de volumen y de peso, se mantiene mucho tiempo sin sufrir involución. La disminución del volumen de los riñones y de su velocidad de filtración es característica del envejecimiento. En el hombre es frecuente la alteración de la próstata, que le origina dificultad en la micción y una progresiva retención de la orina.

Sin embargo, la actividad sexual, tanto en el hombre como en la mujer, pueden permanecer hasta edades muy avanzadas, ya que no sólo va ligada a la genitalidad sino también a la vida sentimental y a la imaginación.

Existe lo que se llama la longevidad potencial o duración de la vida máxima de una especie, al margen de las condiciones ecológicas. El número medio de años vividos por el conjunto de los individuos nacidos en un período determinado y en una determinada región es lo que se denomina longevidad media.

El número de años que podemos alcanzar en función de nuestra biología y de los factores del medio, es lo que se conoce con el nombre de longevidad efectiva. Finalmente, la longevidad diferencial indica las variaciones interindividuales dentro de un mismo grupo y las variaciones de un grupo respecto a otro.

El hombre tiene un ciclo vital que se desarrolla en tres fases: crecimiento, madurez y senescencia. Entre todos los vertebrados de sangre caliente, el hombre es el que puede vivir más, alcanzando un techo máximo de ciento doce años.

EFECTOS FÍSICOS DEL ENVEJECIMIENTO.

ÓRGANO O SISTEMA	EFECTOS NATURALES DEL ENVEJECIMIENTO	FACTORES ACELERADORES
Piel	Pierde espesor y elasticidad (aparición de arrugas). Se contusiona más fácilmente al debilitarse los vasos sanguíneos cercanos a la superficie	Proceso acelerado por el tabaquismo y la excesiva exposición al sol
Cerebro y Sistema nervioso	Pierde parte de la capacidad de memorización y aprendizaje a medida que las células mueren. Mayor lentitud de reacción ante los estímulos (los reflejos se debilitan)	Proceso acelerado por el consumo excesivo de alcohol y otras drogas, y por repetidos golpes en la cabeza
Sentidos	Se hacen menos agudos al irse perdiendo las células nerviosas	Proceso acelerado por el tabaquismo y la exposición constante a ruidos altos
Pulmones	Se reduce su eficacia al disminuir su elasticidad	Proceso acelerado por el tabaquismo, la contaminación del aire y la falta de ejercicio
Corazón	Bombea con menos eficacia, dificultando el ejercicio.	Proceso acelerado por el consumo excesivo de alcohol y tabaco, y por malos hábitos alimenticios
Circulación	Empeora y aumenta la presión sanguínea al endurecerse las arterias	Proceso acelerado por lesiones y obesidad
Articulaciones	Pierden movilidad (rodillas, cadera) y se deterioran debido al desgaste y presión constantes (la desaparición del tejido cartilaginoso entre las vértebras provoca el "encogimiento" típico de la ancianidad)	Proceso acelerado por lesiones y obesidad
Músculos	Pierden masa y fortaleza	Proceso acelerado por la falta de ejercicio y la desnutrición

CAMBIOS PSICOLÓGICOS.

Adaptación psicológica: Las diversas aptitudes cognitivas del individuo se ven afectados en distinta medida en el proceso del envejecimiento. El descenso de la capacidad intelectual en los adultos mayores no se produce en función de la edad cronológica sino que va ligado a enfermedades y circunstancias psicosociales desfavorables.

El período involutivo se caracteriza psicológicamente por los esfuerzos que debe realizar el individuo para adaptarse a los cambios biológicos y limitaciones físicas y a las nuevas condiciones de vida que supone el envejecimiento.

LOS TRASTORNOS PSÍQUICOS.

Los trastornos que aparecen en los adultos mayores tienen características propias, distintas a las de otras etapas de la vida. En lo que podría denominarse un envejecimiento normal, el individuo se va adaptando sin problemas a su nueva situación, pero si no es así y además, se presentan circunstancias muy adversas, la persona descompensada entra en un estado de senilidad con algunos trastornos.

- Depresión senil : forma parte de la psicosis basadas en lesiones orgánicas, son reacciones sentimentales tristes. El estado de tristeza o depresión constituyen una estimulación afectiva que realiza con frecuencia el cuadro clínico de una cerebropatía orgánica senil.
- Neurosis : este cuadro psiquiátrico no es muy distinto al que se produce en otras etapas de la vida aunque en ocasiones tiene algunas características especiales que lo diferencian. La depresión se acompaña, frecuentemente de un componente ansioso, somatización e hipocondría, una postura de pesimismo y la resignación ante las escasas perspectivas de futuro.
- Psicosis y otras alteraciones : como en el caso de la neurosis, estos cuadros provienen ya de etapas anteriores o son muy similares a los descritos en la vida adulta.
- Demencias : es una afectación de deterioro cerebral, con decadencia progresiva y global de las funciones intelectuales.
- Enfermedad de Pick : se trata de una atrofia frontales y temporal circunscrita a los lóbulos frontales y temporales, y se considera de origen hereditario degenerativo.
- Enfermedad de Alzheimer : es mas frecuente que la anterior y se da mas entre las mujeres. Se manifiesta por un envejecimiento patológico y acelerado de las neuronas cerebrales.
- Demencia senil : durante el decline de la vida se produce de modo natural, un gradual deterioro de las funciones del cuerpo y de la mente. Consiste en una atrofia generalizada, habitualmente mas densa en el lóbulo frontal, no se conocen las causas de esta enfermedad.
- La memoria: es fundamental para el aprendizaje, ya que lo que no se puede recordar no existe. La memoria inmediata o de hechos recientes disminuye notoriamente, ello conduce a repetir las mismas preguntas y conversaciones.

POR QUÉ SE DEPRIMEN LOS ADULTOS MAYORES.

Los factores son varios:

- 1.- Disminución de los ingresos económicos.
- 2.- Disminución de la importancia del papel que juegan en la sociedad.
- 3.- Pérdida de seres queridos.
- 4.- Situaciones de aislamiento por incapacidad física.

Se suelen distinguir básicamente dos tipos de depresiones: la llamada depresión mayor (originada desde dentro, de origen orgánico por disminución de los neurotransmisores), con alto riesgo de suicidio y la llamada depresión neurótica o menor, en la cual siempre existe algún motivo externo que la justifica.

SITUACIONES DE CRISIS.

Desde el fin de la madurez, el individuo, sufre una confrontación entre sus realizaciones existenciales y sus proyectos ideales. Esta confrontación está precipitada por la aparición de algunos momentos críticos.

- El desplazamiento social - la jubilación : una de las crisis, consiste en la pérdida del papel social y familiar que representa la jubilación. Ello supone a menudo, junto a la pérdida de índole económica, la privación de status social y prestigio. Cada persona tiene diferentes vivencias de la jubilación. Para algunos supone una liberación y la posibilidad de disponer de tiempo para realizar sus sueños, pero para otros supone el comienzo de su final.
- El sentimiento de inutilidad : a medida que el adulto mayor va perdiendo facultades, cada vez depende más de los demás. Los grados de deterioro que va percibiendo la persona a medida que pasan los años son progresivos. Ese deterioro le conduce inexorablemente a la pérdida de autonomía personal y a la dependencia de los demás, es la realidad que mayores repercusiones psicológicas tiene.
- La soledad : es la crisis que se produce por la pérdida de personas queridas. Esta soledad puede ser mortal cuando los adultos mayores viven con sus hijos y sienten que son un estorbo real, y cuando no tienen con quien compartir su vida.

LA PERTENENCIA SOCIAL.

El sentimiento de pertenencia social corresponde a la necesidad del ser humano de tener raíces, un punto de referencia y de continuidad. No es simplemente una necesidad circunstancial en una etapa particular de la vida , sino que es una necesidad fundamental de la personalidad.

Vida social: desde el punto de vista sociológico se ha visto como se considera al adulto mayor como un ser no productivo al que se le puede desplazar de los mecanismos económicos y marginado de la sociedad.

Asumir la adultez tardía: existe un grupo de adultos mayores que han asumido con mayor celeridad su ancianidad. Una persona con buena salud podrá desarrollar con mayor facilidad su vida, pero una persona que no goce de buena salud y las posibilidades económicas sean escasas, no podrá disfrutar de las ventajas de esta etapa del desarrollo.

E. SEXUALIDAD EN LOS ADULTOS MAYORES.

Las parejas mayores pueden tener los mismos problemas que afectan las personas de cualquier edad. Los hombres mayores experimentan problemas y preocupaciones sexuales que no son diferentes de los de los jóvenes; no obstante los factores biológicos y psicológicos pueden necesitar un control cuidadoso.

Otros factores psicológicos que afectan la función sexual en la vejez: La actitud negativa hacia el sexo adquirido desde la juventud puede seriamente afectar la capacidad de apreciar el sexo en la vejez.

Muchas parejas de la tercera edad deben enfrentar los problemas de "monotonía" y de aburrimiento con la relación a largo plazo que pueden desfavorablemente afectar la relación sexual.

Una relación o un casamiento sin amor en la edad media, puede minar una experiencia sexual o una relación, cuando una ocasión se presenta tardía.

Las sanciones religiosas que limitan el sexo al factor reproductivo estricto y desconocen la importancia de la intimidad, del amor y del placer sexual para el bienestar, rehúsan una necesidad humana importante.

Estos son algunos de los posibles factores psicológicos que afectan la sexualidad en la vejez; aunque también existe otra serie de factores que afectan en gran medida específicamente a las mujeres como lo es LA MENOPAUSIA: período en el cual la capacidad de concebir llega a su fin. Esta etapa de la vida en las mujeres puede variar, depende en muchos de los casos de factores externos a ellas, puede iniciar entre los 45 y los 55 años de edad, según las investigaciones realizadas las hormonas sexuales declina rápidamente de los 35 años en adelante.

A nivel fisiológico se observan tres cambios durante la menopausia: Los ovarios dejan de producir óvulos, lo que hace imposible el embarazo, los ovarios dejan de segregar su hormona sexual femenina, llamada estrógeno y finalmente el flujo menstrual sufre alteraciones, tornándose irregular y desapareciendo eventualmente por completo.

Estos cambios a nivel fisiológico repercuten en el estado psicológico y emocional de las mujeres de la tercera edad provocando posibles efectos en la relación de pareja. Aunque estos cambios emocionales están relacionados con la preparación previa a esta etapa. En muchos casos la imagen de las mujeres está determinada por su capacidad de reproducir para este tipo de mujeres es un signo de orgullo y de valía. La pérdida de esta capacidad puede manifestarse en sentimientos de depresión e inadecuación.

A medida que la mujer avanza en su edad y en especial una vez finalizado su período de climaterio, disminuye de manera evidente la producción de secreción vaginal al responder a una estimulación sexual. Podrán pasar 1, 2 o incluso 4 ó 5 minutos de juego sexual antes de haya una lubricación. Existen dos mecanismos básicos implicados en esta disminución fisiológica de la respuesta lubricativa.

Primero, muchas formas de respuesta física disminuyen por el proceso natural de esta etapa del desarrollo y el otro mecanismo es porque existe una involución natural de la función ovárica, las paredes vaginales se vuelven finas y atróficas.

La fase orgásmica en las mujeres mayores es de menor duración si se la compara con la de las jóvenes; es por ellos que se necesita de reemplazo de esteroides sexuales. La expresión de la fase resolutive es más rápida para las mujeres menopáusicas y posmenopáusicas que para las jóvenes.

Los cambios fisiológicos de la menopausia repercuten en trastornos tales como excesiva nerviosidad, inestabilidad emocional, sentimientos de frustración, irritabilidad, etc. Existen mujeres que reciben entusiasmadas la llegada de la edad climatérica porque ya no existirá el temor a quedar embarazadas puede que disfruten aún más de las relaciones sexuales. Dependerá en gran medida de la forma en la que ha experimentado las etapas anteriores a la menopausia para que esta última se enfrente de la mejor manera posible.

En los hombres el cambio es menor en ellos se observa atrofia en los órganos sexuales, aumentan de peso, la barba se vuelve más tosca y aparecen más vellos en el cuerpo, en algunos casos disminuye el deseo sexual. Se produce un declive, más o menos acentuado, entre los sesenta y los setenta años.

Erróneamente se ha creído que no existe actividad ni interés sexuales en la tercera edad o que cuando se producen son de tipo morboso y patológico ("el viejo verde"). Hoy se admite que la vida sexual persiste y se transforma constantemente a lo largo de toda la evolución individual, y sólo desaparece con la muerte.

Sin embargo, la vida sexual en la tercera edad es un tema mal conocido en nuestro ámbito sociocultural. La edad no es obstáculo para el disfrute de la vida amorosa, el romanticismo no se pierde con la edad.

La capacidad sexual del ser humano es mucho mayor de la que se supone; en esto influyen las costumbres de cada grupo social y la moral. Es natural que durante el proceso del envejecimiento se ocasionen diferentes cambios fisiológicos en la respuesta sexual masculina y femenina; por ello es importante que las

personas los conozcan reciban ayuda profesional o trabajen en función de ello. Para lograr un mayor disfrute sexual en esta etapa de la vida.

En los hombres mayores es notable que durante la fase de la excitación existe una demora en lograr una erección en relación con la facilidad que poseía en su juventud, esta demora es natural; pero si el individuo desconoce dichas demoras, posiblemente se atemorice y responda de la peor forma; forzando una erección, lo cual perjudica porque puede frustrarse en el intento tanto él como su pareja.

Cuando el hombre alcanza la fase de la meseta casi siempre logra establecer su erección con mayor seguridad, y los testículos pueden elevarse. Si el hombre tuvo experiencias de emisiones preeyaculatorias podrá notar a esta edad total o una disminución en la cantidad de emisiones preeyaculatorias.

En relación a la fase de la meseta esta tiene mayor duración en los adultos mayores que en los jóvenes; lo cual es una ventaja para ellos y para sus parejas porque existe un mayor control de la eyaculación. En la fase orgásmica existe dos etapas bien definidas: la primera es la fase de la inevitabilidad eyaculatoria y consiste en un período breve de 2 a 4 segundos durante el cual el hombre siente que se aproxima la eyaculación y no puede controlarla. La segunda etapa de consiste en la expulsión del líquido seminal por la presión de las membranas y las porciones prostáticas de la uretra a lo largo de toda la uretra peniana.

En los adultos mayores puede ocurrir que no se produzca la etapa de la inevitabilidad eyaculatoria y si esta ocurre es un intervalo de uno o dos segundos a diferencia de los jóvenes que es de dos a cuatro segundos. Y esto puede suceder por dos causas: alteración clínica, por el resultado de una inadecuada producción de testosterona, la segunda se desarrolla luego de haberse prolongado la penetración intravaginal, suficiente para satisfacer sexualmente a la compañera.

Estos cambios fisiológicos bien delimitados no parecen disminuir la experiencia orgásmica del hombre mayor, pues de manera subjetiva tiene una gran sensación de placer y disfruta plenamente del orgasmo.

El período refractario puede tener a veces una duración de minutos, pero por lo general pasan horas antes que sea posible recuperar la erección total. Sí tanto las mujeres como los hombres alcanzan a conocer este fenómeno, el individuo no se preocupará para responder ante los estímulos repetidos como lo hacía en su juventud, y si no intenta forzar el retorno de la erección cuando se encuentre en un período refractario fisiológicamente prolongado, ni él ni su esposa sentirán temores ante la relación sexual.

Es necesario responder entonces a una pregunta: ¿Cuáles son las condiciones físicas y las influencia psíquicas que conducen al hombre mayor a perder progresivamente su respuesta sexual? Son seis posibles respuestas: 1) monotonía de una relación sexual repetitiva, 2) preocupación exagerada con asuntos profesionales y económicos; 3) cansancio físico y mental; 4) exceso en el comer y en el beber; 5) dolencias o achaques físicos y mentales del hombre o de su mujer; y 6) miedo a incurrir en el acto sexual, resultante de una o más de las cinco condiciones anteriores.

Se puede concluir que el funcionamiento sexual del hombre en su adultez mayor dependerá sobre todo de la total comprensión acerca de la involución del proceso sexual que inevitablemente se habrá de producir y de que la mujer conozca la fisiológica sexual del hombre. Tanto los hombres como las mujeres deben enfrentar de manera eficaz este proceso; así podrán comprender plenamente las alteraciones que se producen en este período.

Una vida sexual feliz facilita la manera más adecuada de afrontar los problemas menopaúsicos. La mujer que ha venido teniendo relaciones sexuales satisfactorios tenderá a no perder el interés en el coito y a procurarlo con más o menos la misma frecuencia que antes de la menopausia. La capacidad sexual del ser humano es mucho mayor de la que generalmente se supone. Las costumbres de cada país impiden una mayor cantidad de relaciones sexuales.

Estar enamorado es todavía importante para el matrimonio exitoso en la edad adulta tardía. Los esposos de edad avanzada también valoran el compañerismo y la expresión abierta de los sentimientos, como también el respeto y los intereses comunes. Pero pueden surgir problemas provenientes de diferencias en valores, intereses y filosofías.

Una nueva libertad llega en cuanto el esposo y la esposa se apartan de los roles de sostén de la familia y de la crianza de los hijos, a medida que cada uno de los dos se vuelve más interesado en la personalidad del otro, y a medida que cada uno disfruta de modo creciente la compañía del otro. Además, la capacidad de las personas casadas para manejar los altibajos de la edad adulta tardía con relativa serenidad puede resultar de su mutuo apoyo. Esto refleja tres beneficios importantes del matrimonio: intimidad (sexual y emocional), interdependencia (compartir tareas y recursos), y sentido de la pareja de pertenecer uno al otro.

El éxito de un matrimonio en la edad adulta tardía puede depender de la capacidad de la pareja para adaptarse a los cambios de personalidad de la edad adulta intermedia, los que con frecuencia llevan a hombres y mujeres en direcciones opuestas. Como el esposo se involucra menos con el trabajo y está más

interesado en la intimidad, la esposa puede interesarse más en el crecimiento personal y la auto expresión. En el cambio de roles, las parejas pueden argumentar sobre tareas domésticas, entre otras.

Los matrimonios de edad avanzada por lo general se ponen a prueba por las dolencias de salud de uno de los cónyuges. Las personas que deben cuidar de su pareja incapacitada pueden sentirse aisladas, enojadas y frustradas, sobre todo cuando ellos mismos tienen precaria salud. Cuidar a un cónyuge que padece demencia es algo que exige de manera especial, y comúnmente da como resultado un sentido de pérdida de identidad. Tanto la personalidad como el desempeño externo influyen en la manera como los responsables del cuidado pueden adaptarse a las exigencias que se le presentan. Aquellos que son optimistas y están bien adaptados para comenzar con esta labor y los que mantienen contacto con amigos, logran desempeñarse mejor.

Algunas parejas disfrutan el retiro porque les permite tener tiempo de ocio para viajar, pasar momentos con los hijos y nietos, y perseguir otros intereses, juntos o por separado. No obstante, la jubilación no siempre hace que un matrimonio sea mejor.

Surgen problemas con mayor frecuencia en aquellas situaciones en que el esposo se retira y la esposa todavía sigue trabajando. La esposa puede sentir que su carga de trabajo es injusta, dado que los esposos en edad de retiro gastan menos de ocho horas a la semana, en promedio, en tareas domésticas, mientras que sus esposas invierten cerca de 20 horas más a la semana y hacen más de tres cuartas partes de los quehaceres domésticos.

F. EL PAPEL DE LA FAMILIA Y SUS RELACIONES CON ADULTO MAYOR JUBILADO.

La familia es todavía la fuente primaria de apoyo emocional, y en la adultez mayor tiene sus propias características especiales. Ante todo es probable que sea multigeneracional. La mayoría de las familias de las personas de edad avanzada incluyen por lo menos tres generaciones; muchas alcanzan cuatro o cinco.

La presencia de tantas personas es enriquecedora pero también crea presiones especiales. Además, la familia en la adultez tardía tiene una historia larga, que también presentan sus pro y sus contra. La larga experiencia de afrontar tensiones puede dar confianza a estas personas en el manejo de cualquier situación que la vida ponga en su camino.

La familia es uno de los apoyos fundamentales para el proceso de la adaptación a la jubilación; deben ser los miembros de la familia quienes le proporcionen la ayuda que necesitan para que no se consideren personas inútiles para la familia, deberán incluirlos / as a las diferentes actividades de los oficios de la casa, deberán comprender diferentes aspectos relacionados con esta etapa, es importante también que las familias conozcan las limitantes de este proceso y alienten al individuo a continuar esta etapa de una manera productiva y de beneficio para ellos / as. Existen diferentes tipos de familia que se han clasificado de acuerdo a esta etapa del desarrollo:

Familias sobre protectoras: Anulan su poder de decisión y esta posición protectora deja de ser afectiva para ser evidentemente asfixiante. Adoptan actitudes invalidantes y los apartan progresivamente de todo tipo de actividades.

Familias distantes: En estas familias los adultos mayores viven distanciados y los integrantes del grupo mantienen una postura de indiferencia. No participan de las decisiones familiares y manifiestan desinterés aislándose por falta de reconocimiento de su entorno; perdiendo gradualmente sus habilidades sociales.

Familias normales: Cuentan con recursos necesarios para la resolución de las crisis. Hay comunicación y diálogo abierto entre sus integrantes; el adulto mayor encuentra dentro de ella la contención y el respeto suficientes para seguir vinculándose adecuadamente.

Este último tipo de familia es la ideal ya que la comunicación fluye, existe el respeto, se toman en cuenta las opiniones y no le restan importancia a los adultos mayores y estos no se aíslan; ni se consideran inferiores; el apoyo familiar que se les brinda a las personas jubiladas es de suma importancia ya que de ello depende en gran medida de la adaptación a la posible crisis de adaptación. Sucede también que en algunos casos los familiares que viven con los adultos mayores siguen considerando al adulto retirado como una fuente de ingresos; ya que de igual forma reciben mensualmente cierta cantidad de dinero, por su sostenimiento o en casos mas graves estos parientes o cuidadores se apropian del dinero del adulto, sin permitir que el pensionado gocé de su dinero, no permitiéndole una vida digna después de retirarse de la vida productiva, al no contar con recursos para sí mismos, lo que se puede considerarse como un abuso de parte de su familia y cuidadores.

En El Salvador en muchos casos los adultos mayores son abandonados por sus familiares y tiene que sobrevivir con la ayuda de personas que les ayudan o mendigando en las calles de las diferentes ciudades del país, además de eso muchos por la edad sufren de problemas de salud, que no son tratados debido al

costo de la medicina y atención médica, por lo que las familias optan por ignorar esta situación poniendo en grave peligro la vida de los adultos mayores, lo que significa un abandono y negligencia para con los adultos mayores.

EL ser humano un puede vivir en el aislamiento y en la soledad y el retiro de la vida laboral acarrea una disminución de las interacciones sociales y para el caso los miembros de la familia nuclear serán quienes estén más próximos a los/as jubilados/ os. Lo que perjudica notablemente a la personas mayores es sentirse desvinculadas de sus familiares y amigos y en muchos de países latinoamericanos sucede que recurre al cuidado de los/as nietos / as como una forma de sentirse útiles y a quienes pueden brindarles atención, cariño y a la vez sentirse amados por ellos / as.

G. LAS ACTIVIDADES DEL ADULTO MAYOR.

El adulto mayor al retirarse de su vida laboral puede recurrir a diferentes actividades que lo mantendrán ocupado y será una forma en la que se sienten útiles y que no son una carga para sus familiares; muchas personas consideran esta etapa como una oportunidad para realizar lo que antes no pudieron hacer y recurren a diferentes actividades como:

Cuidar a los nietos: Algunas personas adultas mayores se dedican al cuidado de los nietos como única actividad aparte de los quehaceres del hogar se sienten felices de estar criando a sus nietos, es como si volvieran a la etapa en la que fueron padres pero que en esta ocasión consideran que tienen más experiencia o en algunos casos llegan a consentir demasiado algún comportamiento.

Tomar clases de pintura, de pastelería, de confección, de una lengua extranjera, de guitarra, etc. Está es una de las actividades más peculiares en los adultos mayores el tomar clases de algo que siempre quisieron aprender y la justificación para no hacerlo fue el trabajo, está es una actividad que les permite desarrollarse en ámbitos en los que consideraban que no podrían realizar y es el momento oportuno para hacerlo.

Realizan actividades deportivas, las señoras asisten al gimnasio con más regularidad, esta actividad la realizan como una forma de mejorar su condición física ya que muchas personas adultas mayores presentan diferentes enfermedades y una de las principales recomendaciones de los doctores es el realizar actividades que requieran por lo menos una mínima actividad que requiera cierto esfuerzo físico, como lo es

el caminar, trotar, realizar aeróbicos, algunos adultos optan por el yoga u otras tipo de actividades relacionadas con actividades motoras gruesa.

Viajar; si las personas cuentan con los recursos necesarios económicos y las condiciones para viajar a diferentes partes del mundo lo harán con gusto.

Dedicarse a un negocio propio Hay personas adultas mayores que optan por tener un negocio propio, como una forma en la que obtendrán otro tipo de ingresos económicos aparte del dinero que reciben de la pensión y además como ya se ha mencionado anteriormente como una forma de sentirse productivos; tanto para sus familiares como para la sociedad.

H. ASPECTOS ECONÓMICOS DE LA JUBILACIÓN.

Para aclarar el significado de la jubilación conviene precisar que el derecho al retirarse del trabajo es un logro de la humanidad que fue posible gracias al progreso tecnológico que permitió elevar la productividad del hombre más allá de lo que requería para sobrevivir junto a su familia. Pero este privilegio hoy se traduce en una forma de penalización. Porque es una forma de empobrecer a los que dejan de trabajar.

Las jubilaciones son por lo general equivalente a una fracción de los sueldos. Esta dependencia económica los lleva a ser considerados una carga para la sociedad. Hay una pérdida de autonomía económica. Estas personas tienden a deteriorarse pues pierden su sentido de independencia y dignidad. Se convierten en una carga para sus familias, y a veces pierden también la voluntad de vivir.

En definitiva la sociedad les ha dado el derecho de no trabajar pero sin tener en cuenta que, dadas las actuales condiciones, ello significa ser nadie socialmente. Hay una pérdida de identidad social de quien pasa a la clase pasiva, que en el Salvador se puede identificar en las pensiones que se otorgan que son muy por debajo de la canasta básica y que además de ello , no permite que los adultos mayores puedan suplir sus necesidades básicas.

Las personas se jubilan en el mejor de los casos, llegando a la edad cronológica que por consenso marca la entrada en la vejez y que suele variar entre los 55 y los 65 años. En caso contrario, siguen trabajando o poder optar a una pensión de vejez si tiene la edad que marca la normativa laboral del país.

En el primer caso se supone que previamente han desarrollado una vida laboral, que han realizado los aportes económicos necesarios para acceder a la jubilación y que puede acceder al monto económico de la jubilación (habrá que ver que pasará cuando la gente que actualmente realiza sus aportes a un plan de pensiones privado, ante el miedo cada vez creciente de la población de no poder cumplir con las condiciones y con la inseguridad laboral o cuando la tasa de recambio generacional no pueda asegurar el pago de las jubilaciones o pensiones de los sistemas públicos, además de esto que las AFP salvadoreñas suelen ser quienes únicamente rigen las pensiones, lo que puede ocasionar inseguridad al jubilado al no tener un control de el estado salvadoreño).

El Adulto mayor tiene que plantearse como seguir adelante día a día, cubriendo sus necesidades básicas (y las de su cónyuge si este no pudo acceder a una jubilación o pensión) con el monto de su jubilación o si tendrá que recurrir a ahorros previos, generados en otras etapas de su vida, o si precisará la ayuda económica de algún miembro de su familia y entorno. Es frecuente que cambien algunas de las prioridades en el destino de sus fondos económicos con respecto a otras etapas de su vida.

Es así en El Salvador las pensiones que se les otorgan suelen ser muy bajas lo que ocasiona que muchas veces los adultos mayores tengan que buscar otros ingresos aparte de su pensión o peor aun se ven obligados a mendigar en las calles de las ciudades, por ello no es raro ver muchas de las personas que piden dinero son ancianos y que además estos suelen ser abandonados por sus familias cuando ya no son un aporte económico para ellos y que sean han vuelto una carga tanto económica como física.

Por otra parte los adultos mayores con un nivel educativo superior son los mas afortunados, ya que al tener un trabajo con mejores sueldos tienden a tener mejores pensiones, además de mayores oportunidades para encontrar trabajos extras para compensar mejor el déficit de su pensión, o contrario sucede con los adultos mayores de bajo nivel educativo tienden a quedarse relegados ante nuevas oportunidades de encontrar trabajo, lo que se refleja niveles de ingresos bajos y por ende niveles económicos inferiores para subsistir.

Es así que para muchos jubilados la etapa de el retiro es mas de preocupación que de ventajas y descanso ya que al verse con menores ingresos económicos y con su valía de no sentirse útil para su familia y para la sociedad en general le generan muchas dificultades para vivir los últimos años de su vida de una forma tranquila.

I. ASPECTOS MOTIVACIONALES DE LA JUBILACIÓN.

Las necesidades motivan la conducta. En cada etapa de la vida, y a medida que evolucionan y van alcanzando objetivos, las necesidades pueden ir cambiando, pero siempre producirán en las personas el impulso de generar un comportamiento, un esfuerzo, para satisfacer esas necesidades, de ahí que cuando las personas llegan al proceso de retiro voluntario se generan ciertas circunstancias que inciden en su motivación y en otras áreas de su vida.

Después de trabajar durante ocho horas diarias, cinco días a la semana durante más de 30 o 35 años, es aproximadamente lo que dedica la mayoría de los trabajadores a su actividad laboral. Esto significa, alrededor 8.000 horas o más de la existencia de una persona. Para cualquier individuo acostumbrado a llevar este ritmo de vida, cerrar esta etapa productiva puede provocar una serie de problemas psicológicos como sentimientos de inquietud, depresión, angustia y ansiedad.

Para evitar que esto suceda lo primero que hay que hacer es tener presente que jubilarse del trabajo no significa jubilarse de la vida. Por eso es tan importante que las personas comiencen a prepararse con tiempo para enfrentar este momento de la mejor forma posible.

Muchos esperan el momento de la jubilación con ansias porque podrán descansar y dedicar más tiempo a sí mismos y a su familia, sin embargo, hay otros que no pueden imaginarse sin trabajar y que les cuesta aceptar que son prescindibles y reemplazables. Se resisten a la idea de pasar a ser parte de la población pasiva, que en nuestra cultura es sinónimo de improductividad.

Esto es comprensible dado el valor asignado al trabajo en nuestra sociedad, como generador de identidad personal y sustentador de la autoestima. Es difícil pasar de ser un trabajador a ser un jubilado porque aquí se ve al adulto mayor como una persona que no es capaz.

La sociedad no prepara para la tercera edad, por lo tanto, cuando esta etapa está cerca las personas se angustian porque aparecen la declinación física, el miedo a tener que depender de otros y la idea de la muerte, que se hace cada vez más patente".

Además de dejar atrás las actividades netamente laborales, al jubilarse la persona abandona rutinas, lugares y un grupo humano con el que se ha establecido lazos afectivos, sobre todo si se ha permanecido por mucho tiempo en la misma empresa o actividad.

Para poder llevar esto a cabo, es fundamental tomar con antelación las providencias económicas y preocuparse oportunamente de la salud, de manera que estas áreas no terminen siendo un impedimento para disfrutar del tiempo libre del que se dispondrá de ahora en adelante.

Una vez que se ha jubilado, la tarea es no caer en el estancamiento y hacer el duelo de la crisis de la edad media. Cuando se entra en este proceso de cuestionamiento, la persona empieza a pensar en sí mismo y lo sano es tratar de tomar las mejores decisiones posibles respecto del futuro. Además, el individuo debe hacerse responsable y asumir lo que no hizo, sin entrar en un sentimiento de derrota o frustración.

Una vez hecho este cuestionamiento se puede comenzar con un proceso de mayor actividad, aprovechar esa libertad interna y pedirle una mano de vuelta a la sociedad, a la que se le entregó una vida de trabajo.

La idea es que el jubilado dedique el nuevo tiempo disponible a participar en diversas actividades, accesibles a su posibilidad financiera y compatibles con su salud, gustos e intereses. Hay que tener presente que la jubilación puede y debe ser una etapa productiva de la vida, si hay una preparación adecuada para ello.

Sin embargo, la adultez tardía no tiene por qué ser el punto más bajo del ciclo de vida ya que el envejecimiento satisfactorio es posible, siendo la sociedad quien debe descubrir los componentes de ella, reorganizando nuestros pensamientos y estructuras sociales. La principal tarea de las personas mayores es la de comprender y aceptar su propia vida y utilizar su gran experiencia para hacer frente a los cambios personales o pérdidas.

Las personas han de adaptarse a la disminución de la fortaleza y salud física, a la jubilación y adaptarse a su propia muerte¹.

A medida que tratan con estos temas, sus motivaciones pueden variar, de esta forma se presentan distintas teorías: Último estadio de Erikson "Integridad del yo v/s desesperación: Constituye la culminación de la resolución triunfante de las siete crisis previas, en el desarrollo a lo largo de la vida, lo que pudo haber sido o por lo que debería haberse hecho en forma distinta. Implica la aceptación de los propios progenitores como personas que hicieron lo mejor que pudieron, haciéndose merecedoras de nuestro amor, aún cuando no fueron perfectas.

También consiste en la aceptación de la cercanía de la propia muerte como fin inevitable de la existencia de la vida. Quien ha fallado al tratar de resolver la crisis "teme desesperadamente a la muerte, expresado en el sentimiento de que el tiempo es ahora corto para volver a comenzar otra vida y buscar caminos alternativos hacia la integridad".²

¹ (Hoffman, 1996).

² (Papalia, 1990, p. 508).

IV. FASES DEL PROGRAMA.

Fase de selección: Podrán acceder al programa todas aquellas personas entre 50 y 65 años, jubilados o que tengan previsto acceder a la jubilación próximamente.

Fase de implementación: Está formada por un conjunto de 15 sesiones de una hora de duración a razón de una sesión a la semana. Todas las sesiones siguen el mismo esquema básico consistente en:

Tiempo para la relajación

Aplicación de las técnicas

Debate

Evaluación de la sesión realizada

Planificación para la próxima sesión.

Fase de evaluación:

La evaluación establecida en el programa, se efectuará en todas y cada una de las sesiones, comprobando el grado de aprendizaje de los contenidos explicados en las mismas. Esta evaluación se realizará a través de los distintos ejercicios y debates que se establecen en los contenidos del programa.

V. PLANES DE ACCIÓN.

Fecha: _____

Lugar: _____

ÁREA	OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
RELACIONES FAMILIARES	Reforzar las cualidades positivas de los adultos mayores	“ Mirando lo positivo ”	<p>Se le pedirá a las familias que piensen en tres aspectos que pudieran ayudar a reforzar las cualidades de su pariente:</p> <p>Después de esto se les pedirá que expresen a él o ella (adultos mayores), de forma que se sienta valorados y amados por su familia y no como una carga más. Además de ello se dará la siguiente indicación:</p> <p>Encuentren una ocasión para alabar lo que su pariente realice: sintiéndose como una persona valiosa y que es capaz de hacer lo que se proponga. Dar la oportunidad de mostrar sus habilidades.</p>	Psicólogos / as responsables de la aplicación del proyecto.	<p>Adultos mayores</p> <p>Familias</p> <p>Recursos</p> <p>Materiales y financieros.</p> <p>Refrigerios</p> <p>Otros que fuesen necesarios durante el proceso.</p>	Una hora.

Fecha: _____

Lugar: _____

ÁREA	OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
RELACIONES FAMILIARES	Mejorar la comunicación que la familia establece con el adulto mayor.	“Como escuchar a ...”	<p>Se le darán ciertas pautas o reglas a las familias que le ayudaran a escuchar mejor al adulto mayor: Asegúrese de que esta preparado para oírlo, no pensar que se esta oyendo a su pariente, solo porque el esta hablando y la persona que esta oyendo esta callada haciendo otra actividad porque esto es oír, pero no es comprender lo que la persona que esta hablando le esta diciendo, lo que le quiere comunicar y expresar, dedicarle media hora a la persona es muy beneficioso para ambos.</p> <p>Preste toda su atención: sentarse, escuchar y comprender lo que el o ella quiere decir es más importante que le vea hablar por una hora, comprendiendo y compartir, evitando cualquier distracción.</p> <p>Sea un oyente activo: hacer preguntas, aclara lo que crea que no sepa, responder y mirarlo o</p>	Psicólogos / as responsables de la aplicación del proyecto.	<p>Adultos mayores</p> <p>Familias</p> <p>Recursos Materiales y financieros.</p> <p>Refrigerios</p> <p>Otros que fuesen necesarios durante el proceso.</p>	Una hora

			<p>mirarla, hará que se sienta considerado y que sienta que su familia de verdad esta comprendiendo lo que él quiere decir.</p> <p>Invite a conversar: invitar a hablar acerca de lo que ha pasado en el día, lo que disfruto o hizo con alguien más, que pueda sentir que su familia, esta pendiente y aprecia hablar con él.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

Fecha: _____

Lugar: _____

ÁREA	OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
RELACIONES FAMILIARES	Conocer como el grupo familiar percibe la jubilado/da y como incide en su ambiente familiar.	" Información del cuidado de cada miembro de la familia "	<p>Se le pedirá a cada miembro de la familia que haga una lista en donde ira la siguiente indicación: "me siento amado cuando..." después se hará un círculo en el cual cada miembro leerá su hoja, obteniendo una visión de sus diferentes necesidades y preferencias sobre recibir cariño, amor y cuidado. De modo que cada miembro de las familias sepan lo que desean cada uno para recibir amor y comprensión.</p> <p>Motivando así al adulto mayor a integrarse a su familia para buscar la ayuda y comprensión, además de sentirse cercana a su familia, sintiendo un apoyo en ella, para la búsqueda de alternativas de sus problemáticas familiares y personales, logrando sentirse más seguro / a y confiado /a de sus decisiones.</p>	Psicólogos / as responsables de la aplicación del proyecto.	<p>Adultos mayores</p> <p>Familias</p> <p>Refrigerios</p> <p>Recursos Materiales y financieros.</p> <p>Otros que fuesen necesarios durante el proceso.</p>	Una hora

			Lograr cambios en su diario vivir mejorando sus expectativas de vida a través de la interacción con otras personas, ampliando su grupo social, mejorando su imagen distorsionada y su miedo a establecer relaciones sociales con otras personas, sintiéndose apreciado /a y estimado /a, mejorando su valía social.			
--	--	--	---	--	--	--

Fecha: _____

Lugar: _____

ÁREA	OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
RELACIÓN DE PAREJA.	Conocer cual es el sentir de cada miembro de la pareja y que el otro sea conciente de esto.	" Las tres Declaraciones"	Las parejas harán tres declaraciones que consideren ciertas sobre la otra persona y tres declaraciones que consideres ciertas sobre sí misma, se hará de la siguiente forma: "yo creo que es verdad que tu...", luego dirá sus tres verdades personales: "yo creo que mi verdad es ..." hasta que ambas partes digan sus verdades, al final cada miembro de la pareja tendrá que afirmar o desmitificar las verdades que manifestó la otra persona aclarando cada uno sin confrontar ni pelear, hasta que exista un entendimiento de cada uno del otro; logrando con ello que exista una mejor comunicación y como la falta de ellos, conlleva a problemas, generando conflictos que por lo general no se resuelven. Se hará una síntesis al final de la sesión.	Psicólogos / as responsables de la aplicación del proyecto.	Adultos mayores Familias Refrigerios Recursos Materiales y financieros. Otros que fuesen necesarios durante el proceso.	Una hora

Fecha: _____

Lugar: _____

ÁREA	OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
RELACIÓN DE PAREJA.	Expresar la sexualidad como una parte fundamental del ser humano.	“La Sexualidad”	<p>En esta sesión se tratara la temática de la sexualidad en la cual las parejas, puedan conocer aspectos de la sexualidad que desconocen, de tabúes, como conocer a su pareja, mejorar la comunicación entre la pareja en el aspecto intimo de la relación, además de otras temáticas que se consideran convenientes, a impartir con los adultos mayores.</p> <p>También se dejará un espacio para que cada miembro de la pareja trate de exponer sus dudas acerca de la sexualidad y la adultez intermedia, para que estén sean aclaradas por los encargados de dicho proyecto.</p> <p>Posteriormente de esto se impartirán técnicas en las cuales cada miembro de la pareja conozca su sexualidad y la de sus parejas, mejorando así las relaciones sexuales.</p>	Psicólogos / as responsables de la aplicación del proyecto.	Adultos mayores Familias Refrigerios Recursos Materiales y financieros. Retroproyectores Otros que fuesen necesarios durante el proceso.	Una hora

Fecha: _____

Lugar: _____

ÁREA	OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
ESTADOS DE ANIMO NOCIVOS PREVIOS Y POSTERIOR AL RETIRO DE LA VIDA LABORAL.	Lograr en los adultos mayores estados adecuados de predisposición hacia situaciones estresantes.	" Pensamientos de afrontamiento del estrés "	<p>Se le pedirá al adulto mayor que haga una lista de situaciones que le provocan nerviosismo y tensión, en estas debe incluir los siguientes componentes de toda respuesta emocional: situación que actúa de estímulo, respuesta física, respuesta emocional y pensamientos originados.</p> <p>Luego se comenzara a debatir las ideas erróneas que tenga acerca de la situación, haciendo su lista de pensamientos de afrontacion y aprendiéndolos de memoria. Además, puede utilizar frases como: ¡ahora relájate!, Respira profundamente, presta atención a lo que ahora tienes entre las manos, he superado a otras situaciones, entre otras frases que le ayudaran a relajarse. También puede realizar la</p>	Psicólogos / as responsables de la aplicación del proyecto.	<p>Adultos mayores</p> <p>Familias</p> <p>Refrigerios</p> <p>Recursos Materiales y financieros.</p> <p>Otros que fuesen necesarios durante el proceso.</p>	Una hora

		<p>técnica que visualización.</p> <p>Esta se hará a través de un monólogo que aplicará cada vez que se presente una situación estresante. El adulto mayor se preguntará: ¿siento ansiedad por qué exagero un problema o por qué le doy largas? ¿yo puedo hacer algo para aliviar la ansiedad?; luego hará un ejercicio de respiración, hará de cuatro a cinco exhalaciones sin forzarse, sintiendo como el aire entra y sale de su boca, nariz y pulmones, concentrándose en la respiración y sintiéndose relajada cada vez más siguiendo siempre con el monólogo al que le puede agregar todas las preguntas o afirmaciones que tenga acerca de las sensaciones que tiene.</p> <p>Puede utilizar estas mismas frases e imaginándose en la situación que le provoca malestar, para manejar aquellas situaciones estresantes.</p>			
--	--	--	--	--	--

Fecha: _____

Lugar: _____

ÁREA	OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
ESTADOS DE ANIMO NOCIVOS PREVIOS Y POSTERIOR AL RETIRO DE LA VIDA LABORAL.	Lograr cambiar las ideas irracionales por ideas racionales, generando conductas de autoayuda y estabilidad emocional.	“Terapia Racional Emotiva” “Deteccion de Ideas Erroneas”	Está técnica se divide en cuatro etapas: 1) Clasificación de los problemas (evaluación) con ayuda del terapeuta realizando un análisis lo mas profundo y detallado posible de las problemáticas, conductas y elementos activadores (desencadenantes) de las creencias irracionales que presenta el adulto mayor. 2) La persona tiene que comprender y asumir el papel que juega el desarrollo y mantenimiento de los transtornos emocionales, basados en las creencias irracionales. Se les explica los principios teóricos de la TRE. Partiendo de las interpretaciones realizadas por el individuo ante experiencias tempranas de la vida, explicándose que la experiencia en si no es el problema sino la interpretación de hicimos de esta, generando las emociones inadecuadas, promoviendo que el adulto mayor acepte la responsabilidad de sus problemas, el malestar que le provoca y como	Psicólogos / as responsables de la aplicación del proyecto.	Adultos mayores Familias Refrigerios Recursos Materiales y financieros. Otros que fuesen necesarios durante el proceso.	Una hora

		<p>puede cambiar esta situación con un poco de esfuerzo.</p> <p>3) Aprender una base de conocimiento racional: en esta fase es de suma importancia la modificación de las creencias irracionales, a través de un debate con el terapeuta y consigo mismo las creencias que maneja, eligiendo las adecuadas y poniéndolas en práctica.</p> <p>4) Aprender una nueva filosofía de vida, esta etapa está dirigida a que el adulto mayor aprenda a debatirse así mismo esos pensamientos erróneos, en casa, es decir que lleve un control durante una semana de acontecimientos activadores y la reacción que se tiene sobre el, incluyendo su actitud y malestar emocional.</p> <p>Además de fortalecer el hábito de debatir las creencias irracionales por otras racionales, para que las aplique cuando sea necesario.</p>			
--	--	---	--	--	--

Fecha: _____

Lugar: _____

ÁREA	OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
ESTADOS DE ANIMO NOCIVOS PREVIOS Y POSTERIOR AL RETIRO DE LA VIDA LABORAL.	Generar estados de reflexión acerca de las situaciones de su vida que le son de mucha dificultad.	" Visualizar una sola cosa " .	<p>Las personas se sentaran en un lugar cómodo donde no tengan ninguna interferencia, con ropas cómodas; cerrados sus ojos dejando que sus pensamientos fluyan de forma pasiva, observara sus sensaciones, luego imaginaran que están sentados en un lugar muy hermoso, el que ellos deseen.</p> <p>Imaginando como sus pensamientos son hojas que viajan a través del río, cada vez que un pensamiento venga dejen que este se lo lleve el río hasta que desaparezca de su vista. Experimentando las sensaciones que tiene de cada pensamiento ya sean buenas o malas, se hará este ejercicio durante diez minutos cada día por dos semanas.</p> <p>Al final de cada meditación hará una reflexión de los pensamientos que le provocan malestar y que puede hacer para modificarlos y encausarlos de una forma adecuada.</p>	Psicólogos / as responsables de la aplicación del proyecto.	<p>Adultos mayores</p> <p>Familias</p> <p>Refrigerios</p> <p>Recursos Materiales y financieros.</p> <p>Otros que fuesen necesarios durante el proceso.</p>	Una hora

Fecha: _____

Lugar: _____

ÁREA	OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
AUTOESTIMA	<p>Proporcionar a los adultos Mayores algunas herramientas para desarrollar una adecuada autoestima</p>	<p>" Relajación progresiva "</p>	<p>Antes de iniciar con la técnica se realizará una breve introducción acerca del desarrollo de la sesión, se les explicará en qué consiste una adecuada autoestima, por medio de una lluvia de ideas para lo cual será necesario la participación de cada uno de los asistentes. Se iniciará la sesión explicando en que consiste la relajación progresiva, en qué otras áreas de la vida les es útil y algunas indicaciones generales.</p> <p>Se utilizará el método abreviado de la relajación progresiva en el cual las personas tensionan ciertas áreas musculares y luego las relajan. Tensión-relajación. (anexo 1)</p> <p>Posteriormente se procederá a evaluar cómo se sintieron al momento de la relajación. Podrán expresar sus dudas y proporcionar sugerencias para las siguientes sesiones.</p>	<p>Psicólogos / as responsables de la aplicación del proyecto.</p>	<p>Adultos mayores</p> <p>Familias</p> <p>Refrigerios</p> <p>Recursos Materiales y financieros.</p> <p>Otros que fuesen necesarios durante el proceso.</p>	<p>Una hora</p>

Fecha: _____

Lugar: _____

ÁREA	OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
AUTOESTIMA	ÍDEM	" Declaración de autoestima"	<p>Como anteriormente se ha trabajado la relajación será más factible iniciar esta sesión con un pequeño ejercicio de relajación solo que esta vez, será una relajación menos profunda que la anterior, cuando se observe que estén completamente relajados se les indicará que se le leerá una declaración para sí mismos, que tienen que escuchar muy bien estas palabras y pensar en ellas muy bien, afirmándose para sí mismos. Leer declaración de autoestima. (ver anexo 2)</p> <p>Con esta declaración de autoestima se pretende que las personas descubran cuán importantes y valiosas son sin importar, edades, estatus, etc. Es de resaltar la importancia de su propia valía.</p> <p>Después de terminada la técnica se harán preguntas, para saber cómo se sintieron y qué experimentaron.</p>	Psicólogos / as responsables de la aplicación del proyecto.	Adultos mayores Familias Refrigerios Recursos Materiales y financieros. Otros que fuesen necesarios durante el proceso.	Una hora

Fecha: _____

Lugar: _____

ÁREA	OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
AUTOESTIMA	Reforzar algunos conocimientos adquiridos respecto al desarrollo de una adecuada autoestima	"Visualización"	<p>Se realizará una pequeña retroalimentación de las sesiones anteriores. Se les explicará en qué consistirá la sesión y la importancia de ésta. Se utilizará el método de las imágenes dirigidas para lograr una relajación profunda. Se inicia sugiriéndoles algunos lugares que para ellos / as sean bonitos y relajantes.</p> <p>Posteriormente se sugestionan para que se ubiquen en ese lugar, que traten de sentir como si realmente estuviesen allí. Una vez estén profundamente relajados en ese lugar que para ellos es relajante. Se les envían mensajes positivos relacionados con su propia valía, su auto concepto y sobre el papel tan importante que ellos / as desempeñan sin importar edad, estatus económico y social o si trabaja o no.</p>	Psicólogos / as responsables de la aplicación del proyecto.	Adultos mayores Familias Refrigerios Recursos Materiales y financieros. Otros que fuesen necesarios durante el proceso.	Una hora

Fecha: _____

Lugar: _____

ÁREA	OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
RELACIONES INTERPERSONALES	Fomentar en los adultos mayores la importancia de las adecuadas relaciones interpersonales; descubriendo de esta forma cómo poder mejorar las que actualmente están llevando ellos / as con sus coetáneos, vecinos y algunos allegados.	"Entrenamiento Asertivo"	<p>Como primera actividad se les pedirá a cada uno de los participantes que en un trozo de papel escriban que situaciones les parecen desagradables al momento de entablar conversación con otras personas o al momento de tener que enfrentarse a alguna dificultad en sus relaciones sociales y del diario vivir. Posteriormente se le explicará en qué consistirá la sesión, para que de una forma clara y con ejemplos sencillos los participantes identifiquen los tres estilos básicos de toda conducta interpersonal.</p> <p>Se analizará de forma en la que todos / as participen la importancia de desarrollar una forma más asertiva de relacionarse con el medio social en el cual se desenvuelven los adultos mayores que están en su proceso de adaptación al retiro de la vida laboral.</p>	Psicólogos / as responsables de la aplicación del proyecto.	<p>Adultos mayores</p> <p>Familias</p> <p>Refrigerios</p> <p>Recursos Materiales y financieros.</p> <p>Otros que fuesen necesarios durante el proceso.</p>	Una hora

Fecha: _____

Lugar: _____

ÁREA	OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
RELACIONES INTERPERSONALES	Lograr que los participantes cuenten con las herramientas necesarias para posibles situaciones que podría provocar alguna dificultad en sus relaciones Interpersonales.	" Método asertivo"	<p>En esta sesión se pretende que los participantes tengan presente algunos elementos que son de importantes para el desarrollo de adecuadas relaciones interpersonales.</p> <p>Se explicará sobre el entrenamiento asertivo en el desarrollo del lenguaje corporal adecuado y algunas estrategias para evitar que sean manipulados / as al momento en el que estén en su proceso de cambio; es decir en el momento en el que están poniendo en práctica este método. (Ver anexo 2).</p> <p>Finalmente se le solicitará de forma voluntaria que representen (psicodrama), una de las formas adecuadas o asertivas de desenvolverse en situaciones que anteriormente le provocaban estrés o eran las originarias de algún conflicto.</p>	Psicólogos / as responsables de la aplicación del proyecto.	<p>Adultos mayores</p> <p>Familias</p> <p>Retroproyector</p> <p>Refrigerios</p> <p>Recursos Materiales y financieros.</p> <p>Otros que fuesen necesarios durante el proceso.</p>	Una hora

Fecha: _____

Lugar: _____

ÁREA	OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
RELACIONES INTERPERSONALES	Ídem.	"Visualización"	<p>En esta sesión será necesario también realizar respiraciones profundas para una relajación en la que sea posible sugestionar a los participantes para que visualicen una situación que para ellos representa cierta dificultad al momento de enfrentarla.</p> <p>Esta situación será sugerida por las facilitadoras; deberán visualizarse en un momento determinado en el que estén en el hogar pero alguien les solicita su colaboración para el desarrollo de una actividad doméstica. Se les sugieren las repuestas adecuadas de enfrentar dicha situación y a la vez se les envían mensajes positivos por la forma de afrontarla.</p> <p>Finalmente se les solicita que ellos evalúen la diferencia que existe entre una respuesta asertiva y una no asertiva en esta última existe un desgaste de energía, todos se enojan, etc.</p>	Psicólogos / as responsables de la aplicación del proyecto.	<p>Adultos mayores</p> <p>Familias</p> <p>Refrigerios</p> <p>Recursos Materiales y financieros.</p> <p>Otros que fuesen necesarios durante el proceso.</p>	Una hora

CONCLUSIONES.

- ✧ El programa presentado tiene como objetivo principal disminuir en alguna medida los efectos psicológicos nocivos de la jubilación, ya que en El Salvador no se cuentan con programas que se enfoque en los aspectos psicológicos que implica el retiro de la vida productiva.

- ✧ Los programas dirigidos a adultos mayores, en muchas ocasiones no son implementados por las personas idóneas para tratar dichas temáticas de índole psicológicas, por lo que estas no son tratadas de forma adecuada o manejadas superficialmente.

- ✧ Algunas personas jubiladas no reconocen la importancia de integrarse a programas orientados a solventar las posibles dificultades que se presentan en la etapa de su retiro laboral, esto se debe a que en El Salvador no se ha educado a la población que es necesario el tratamiento psicológico para afrontar el proceso de jubilación de una forma adecuada.

RECOMENDACIONES.

- Ψ Es prioritario que el programa dirigido a solventar en alguna medida los efectos psicológicos nocivos en adultos mayores en su proceso de retiro de la vida productiva se desarrolle a nivel nacional tanto en el área pública como privada ya que esta es una forma de proporcionar la importancia a esta etapa de la vida de los adultos mayores en el cual está involucrada la sociedad en general.

- Ψ El programa debe ser implementado por psicólogos, que conozcan las diferentes etapas de desarrollo del ser humano y específicamente de la adultez intermedia y tardía así como la incidencia de la jubilación en los adultos mayores.

- Ψ Las instituciones como INPEP, ISSS, IPSFA, ANEP y FUSATE deberían proporcionar la debida importancia a los psicólogos/as para que sean ellos quienes desarrollen estos tipos de programas ya que son los idóneos a implementar estos programas, beneficiando de esta forma a adultos mayores que están en su proceso de retiro, ya que los psicólogos/as son los que logran conocer a fondo estas dificultades.

- Ψ Se debe contar con los recursos materiales, una infraestructura y personal adecuado, para la ejecución de estos proyectos, que brinden una mejor atención para los jubilados.

5. Que actividades extra laborales realizaba con sus compañeros?

Salían a comer _____ Bailar _____ Pasear _____ Conversar _____ No salían _____ otras:

6. Como eran las relaciones con sus jefes?

Agradables _____ Excelentes _____ Buenas _____ Regulares _____ Malas _____

7. Qué aspecto de su trabajo extraña:

Los compañeros _____ Salario _____ La Independencia Económica _____

Realizar Actividades Todo El Día _____

8. Qué sentimientos o emociones experimentó antes de jubilarse:

Estresado _____ Cansado _____ Inconforme _____ Desganado _____ Sofocado _____

Alegre _____ Con ánimo _____ Triunfador _____ Realizado _____ Tranquilo _____

9. Después jubilarse presento dolencias físicas como:

Dolores De Cabeza _____ Dolores Musculares _____ Dolores De Cuello _____

Problemas Estomacales _____ Otros: _____

III. ASPECTOS SEXUALES.

10. Con qué frecuencia mantiene relaciones sexuales:

Dos veces a la semana _____ tres veces a la semana _____ una vez a la semana _____

Una vez al mes _____ dos a cuatro veces al mes _____ cinco a siete veces al mes _____

Cada dos meses _____

11. Como se siente después de mantener relaciones sexuales:

Satisfecho _____ Alegre _____ Insatisfecho _____ Frustrado _____

Inconforme _____ Con deseo sexual _____

12. ¿Quién toma la iniciativa en las relaciones sexuales?

13. considera que su capacidad sexual ha disminuido:

14. Sus relaciones sexuales son satisfactorias o piensa que pueden mejorar por qué:

15. Cuando Ud. Trabajaba sus relaciones sexuales eran satisfactorias o insatisfactorias, por qué:

16. ¿Cómo considera que son en este momento sus relaciones sexuales, que han mejorado o han disminuido, por qué?

17. Como evalúa su vida sexual en general:

Buena ____ Agradable ____ Satisfactoria ____ Aburrida ____ Poco placentera ____

18. Presenta problemas sexuales desde su jubilación, cuáles:

19. Ha buscado ayuda para solucionarlos:

20. Que resultados ha tenido:

IV. ASPECTOS FAMILIARES.

21. ¿Cómo percibió su familia su jubilación?

22. Su familia lo apoya en el proceso de adaptación de la jubilación, sí – no, por qué?

23. Ud. Se considera apto para seguir trabajando, sí – no por qué?

V. ASPECTOS ECONÓMICOS.

24. Considera que con su pensión cubre sus necesidades básicas:

25. Ud. Sostiene económicamente a otras personas (quienes):

26. Su situación económica es: Estable ____ Insuficiente____ Limitado____ Critico ____

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES.
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.

GUÍA DE ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES JUBILADOS .

Objetivo: Conocer las condiciones en las que se desenvuelven los Adultos Mayores posterior a su retiro voluntario.

I. DATOS GENERALES.

Sexo: F M Edad: _____
Tiempo de Retirado: _____ Estado Civil: _____
Trabajo Desempeñado antes de Retirarse: _____
Profesión u Oficio: _____
Escolaridad: _____ Lugar de Residencia: _____

II. ASPECTOS LABORALES.

1. ¿Qué fue lo que más le agrado de su trabajo?
2. ¿Qué aspectos fueron más desagradables a su parecer?
3. ¿Qué ha significado el retiro para Ud.?
4. ¿Después de jubilarse qué experiencias ha tenido?
5. ¿Una vez jubilado continuo trabajando o busco otro empleo?
6. ¿Cuáles son sus expectativas posterior a su retiro?
7. ¿Qué sugerencias le daría aun a persona que esta por jubilarse?

III. ASPECTOS PSICOSOCIAL.

8. ¿Recibió apoyo de su familia durante su proceso de jubilación?
9. ¿Qué opinión le gustaría que tuviera la sociedad de las personas jubiladas?
10. ¿ posterior a su jubilación ha aumentado su ingesta de alcohol, cigarros, café, otros?
11. ¿Que actividades recreativas ha realizado desde que finalizó su trabajo?
12. Considera que las actividades recreativas le han beneficiado para adaptarse a su proceso de jubilación?
13. ¿Que actividades recreativas le gustaría realizar?
14. ¿Que sugerencias darían a la institución a la que asiste para mejorar las actividades recreativas de los jubilados?

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES.
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.

GUÍA DE ENTREVISTA PARA EMPLEADOS DE INSTITUCIONES
QUE LABORAN CON ADULTOS MAYORES

Objetivo: Obtener información acerca de la atención que brindan las instituciones que laboran con adultos mayores.

I. DATOS GENERALES.

Trabajo que desempeña: _____

Profesión u Oficio: _____

Escolaridad: _____

Tiempo de laborar en la Institución: _____

II. DATOS ESPECÍFICOS.

1. ¿A partir de cuando brinda atención a jubilados?
2. ¿Qué actividades recreativas realiza la institución en beneficio de los adultos mayores?
3. ¿Qué beneficios obtiene la población con estas actividades?
4. ¿Cuál es el trabajo con los adultos mayores?
5. ¿Cómo logran la integración de los grupos a los adultos mayores?
6. ¿Entre qué edades oscilan las personas que asisten a este grupo?
7. Desde su punto de vista cómo incide la jubilación en los adultos mayores?
8. ¿Cuáles son los efectos que ha observado en los adultos mayores durante su primer año de retiro laboral?
9. ¿Cuáles son las diferencias que ha observado entre una persona que se ha jubilado y una persona que labora?
10. ¿Qué sugerencias daría a una persona que está por jubilarse?

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES.
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.

GUÍA OBSERVACIÓN DIRIGIDAS A OBSERVAR LAS CONDICIONES DE
LAS INSTITUCIONES QUE LABORAN CON ADULTOS MAYORES.

Objetivo: Registrar el comportamiento de los adultos mayores durante las visitas a las instituciones y en el momento de la aplicación de los instrumentos.

I. DATOS GENERALES.

No. De sujeto _____ Lugar: _____
Fecha: _____ Hora: _____
Institución: _____

II. DATOS ESPECÍFICOS.

Aspectos Físico

1. Su aspecto físico en general es: Cuidadoso _____ Ordenado _____ Limpio _____
Descuidado _____ desordenado _____ sucio _____
2. Su lenguaje es:
fluido _____ claro _____ coherente _____ lento _____ incomprensible _____
incoherente _____ vocabulario pobre _____
3. Sus movimientos son:
normales _____ ágiles _____ flexibles _____ lentos _____ con problemas físicos _____
4. Su lenguaje corporal ante las actividades que realizan es:
Alegre _____ entusiasmado _____ interesado _____ apático _____ molesto _____ tristeza _____

Aspectos de convivencia.

5. Se integra fácilmente _____ le es indiferente integrarse en grupo _____ se le dificulta _____
se aísla _____
6. Tiene un grupo de amigos / as o comparte con todos: _____
7. ¿Cuáles fueron sus reacciones al momento de responder?
Se le dificultó _____ se mostró interesado _____ se mostró indiferente _____ molesto _____
alegre _____ colaborador _____

CONDICIONES DE LA INSTITUCIÓN.

Condiciones ambientales.

8. Las condiciones higiénicas del lugar son:

excelentes_____ muy buenas_____ buenas_____ regular_____

9. La iluminación del lugar es:

suficiente_____insuficiente_____

10. La ventilación del lugar es: adecuada_____ inadecuada_____

11. La infraestructura de la institución se considera:

Excelente_____ muy buena_____ buenas_____ regular_____

12. El equipo de trabajo de trabajo que se utiliza es: adecuado_____ inadecuado_____

13. El ambiente del lugar se percibe: agradable_____ desagradable_____

Otras observaciones:

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES.
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.

CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS FAMILIARES DE LOS ADULTOS MAYORES JUBILADOS.

Objetivo: Conocer las condiciones familiares en las que se desenvuelven los Adultos Mayores posterior a su retiro voluntario.

I. DATOS GENERALES.

Familia: _____

N* de miembros de la familia: _____

Lugar de Residencia: _____

II. DATOS ESPECÍFICOS.

1. ¿Cómo percibe que ha asimilado el retiro de la vida laboral el jubilado?

Estresado___ Cansado___ Inconforme ___ Desganado ___ Sofocado ___

Alegre ___ Con Animo ___ Triunfador ___ Realizado ___ Tranquilo___

2. ¿Considera que hubo diferencia en el comportamiento del jubilado después retirarse de la vida laboral. Sí, no cuáles?

Estresado___ Cansado___ Inconforme ___ Desganado ___ Sofocado ___

Alegre ___ Con Animo ___ Triunfador ___ Realizado ___ Tranquilo___

3. ¿Cuándo el jubilado trabajaba como era su relación (describala)?

4. ¿Describa cómo es actualmente su relación con el jubilado?

5. ¿De que manera ha afectado la jubilación?

Se le ha dificultado aceptar el retiro___ molesto___ colaborador___ triste___
desganado___ descuidado en su aspecto personal ___ tranquilo___ realizado___
otros_____

6. ¿Cuál es el apoyo que usted como familiar le ha brindado en el proceso de adaptación de la jubilación?

7. ¿Considera que los beneficios que recibe como jubilado están acordes a sus necesidades, si no ¿por qué?

8. ¿Ha observado alguna dolencia física después de jubilado, si cuáles?

9. ¿Cuáles son las actividades que realiza el jubilado posterior a su retiro?

10. ¿Qué sugerencias daría para adaptarse de una mejor forma al proceso jubilación?
